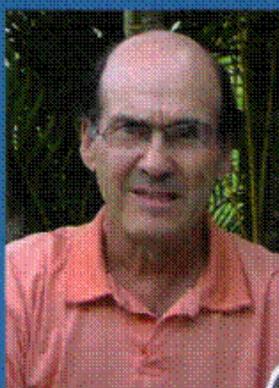
Lelington Lobo Franco

100 SUCOS com poderes medicinais

Resultado da pesquisa de vários anos, o livro *100 sucos com poderes medicinais*, do Professor Lelington Lobo Franco, reúne o estudo dos princípios ativos das plantas medicinais, frutas, verduras e hortaliças, combinando-os de várias formas: chás, sucos e vitaminas, de maneira adequada e completa do ponto de vista nutricional, para diversos males.

Além de saborear os deliciosos sucos naturais, seu organismo estará mais protegido contra os desgastes físicos e, conseqüentemente, as doenças.

Esta obra mostra um novo caminho para todas as pessoas que procuram uma vida mais saudável e ativa, de maneira simples e prática, adaptável ao seu dia-a-dia, por meio de ótimas receitas aqui apresentadas.

ISBN 857513051-X
9 788575 130513

Nasceu em Conselheiro Zacarias, distrito de Santo Antônio da Platina/PR. Em Curitiba, diplomou-se como bacharel em Química pela Universidade Federal do Paraná. Foi Presidente do Sindicato dos Químicos do Estado do Paraná. Articulista do jornal *O Estado do Paraná*. Atualmente é colaborador da revista *Saúde e Vida* e consultor de *Saúde é Vital!*, entre outras.

Ministra cursos de Extensão Universitária, na área de Terapias Naturais, promovidos pelas Faculdades Integradas Hélio Alonso — FACHA (RJ) e pelo Instituto Sul-Americano de Ciências e Naturopatia Aplicada — ISCINA.

Seu fascínio pelas terapias naturais iniciou-se quando adolescente na cidade onde morava e, na faculdade, por meio das plantas medicinais, em que teve oportunidade de iniciar pesquisas sobre princípios ativos de plantas e frutas.

Em outubro e novembro de 2002 fez diversas palestras sobre saúde em vários Estados dos EUA, tais como: Flórida, Connecticut, Nova Jersey, Nova York, Massachussets, Rhode England.

É também autor dos livros *As Fantásticas Frutas com poderes medicinais; Diabetes, como prevenir, tratar e conviver; As Sensacionais 50 Plantas Medicinais Campeãs em Poder Curativo*, volumes 1 e 2; *50 Chás Medicinais Campeões de Saúde* e *Saiba como emagrecer, permanecer magra e bonita!*

Estudos científicos asseguram que o consumo freqüente de frutas, verduras e hortaliças reduz, em até 70%, os índices de mortalidade por enfermidades degenerativas. Por esta razão, o professor Lelington Lobo Franco procurou as vitaminas, minerais e fitoterápicos necessários para a recuperação de nossa saúde e os reuniu nesta obra.

O químico e fitologista teve o cuidado de especificar as quantidades, as indicações, o modo de preparar e as propriedades específicas de cada combinação.

Se você seguir adequadamente os princípios deste livro, seu sistema imunológico ficará fortalecido e terá uma vida plena de saúde.

100 sucos

com poderes

medicinais

Lelington Lobo Franco

100 sucos

com poderes

medicinais

Produção Editorial e Revisão: *Equipe Elevação*
Impressão: *Mundial Artes Gráficas*

Capa e diagramação: *Alziro Braga*

Depósito legal na Biblioteca Nacional conforme
Decreto nº 1.825, de 20 de dezembro de 1907.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Franco, Lelington Lobo

100 sucos com poderes medicinais / Lelingron Lobo Franco.

— São Paulo : Elevação, 2005.

Bibliografia.

1. Doenças - Causas 2. Frutas 3. Medicina preventiva 4. Nutrição - Necessidades I. Título

05-3077 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Frutas e prevenção de doenças 613.2

Dedicatória

À minha esposa, Vera, aos meus filhos Marcelo, Everson*, Eveliz e Marlus, e aos meus netos Lucas, João Pedro, Gabriela e Marina, com amor e carinho.

- (1972-2002)

Aos meus amigos

Ronnie Von, apresentador e comunicador de TV, que, além de cantor, é botânico e profundo conhecedor das plantas medicinais.

Cátia Fonseca, grande comunicadora de TV, do programa Mulheres, do qual participei diversas vezes.

Raquel Rojas, jornalista responsável pela Rojas Comunicação — SP.

Elon Garcia, radialista e publicitário em Curitiba/PR.

Ireneu Koch, jornalista, radialista e diretor da Rádio Novo Tempo, de Curitiba/PR.

Layne Valgas, jornalista TV RBS — Bom Dia Santa Catarina, de Florianópolis/SC.

Mansa Lobo, apresentadora de TV, Record, Curitiba/PR.

Prof. Sérgio Lobato, diretor de fitoterápicos do Instituto do Meio Ambiente de Balneário Camboriú/SC.

Evelton Vieira, engenheiro agrônomo de fitoterápicos -Navegantes/SC.

Dr. Ulisses Coelho, Balneário Camboriú/SC.

ÍNDICE

Prefácio

A felicidade é o objetivo do ser humano. Todas as suas ações são para ela direcionadas. A alimentação e o que ingerimos têm elevada responsabilidade neste caminho. As escolhas são pessoais e objetivas, inerentes às decisões de cada um. Nesta hora, a simplicidade é a mais moderna das armas. Ao contrário, grande parte das pessoas encanta-se com os rótulos coloridos e fantasiosos dos produtos industrializados e esquece o sabor verdadeiro de frutas, hortaliças e verduras. Aqui está em suas mãos um mundo novo, dos sucos. Sucos que você mesmo prepara, saboreia, sem nenhuma contra-indicação e, a seu favor, tantas e tantas saudáveis propriedades que contribuirão para a sua felicidade.

Conheço o Prof. Lelington Lobo Franco há muitos anos e sempre o admirei pela sua energia, pelo seu trabalho, ousadia de pesquisar e pela busca incessante de informações seguras e detalhadas. Nos seus livros anteriores e neste, estão às comprovações do que afirmo. Químico, interessado em saber mais dos porquês, é um permanente estudioso. Sua presença na televisão, no rádio e nos jornais, requisitado na maioria dos Estados brasileiros, organizado, consegue

atender a todos, a seu tempo, com a devida atenção. Circula nos meios científicos com toda naturalidade, somando conhecimento e respondendo a todas as indagações que lhe são feitas. Esta posição foi conquistada com a humildade dos vencedores, muita disposição e determinação.

O Prof. Lelington, apoiado por sua esposa Vera (e eu os conheço há tantos anos), pela objetividade de seus propósitos, minimizam todos os obstáculos, que para outros seriam intransponíveis. Vida saudável sempre foi o ponto de estudo do Prof. Lelington. Editou um jornal, o que não é fácil, com o nome Viva Feliz no qual a sua coluna e artigos trazem a essência do bem viver em todas as suas dimensões. Colaborador da imprensa nacional, inúmeros artigos publicados e por solicitação dos interessados chegou aos livros, que estão com repetidas edições.

Cuidar-se, respeitar-se, dar o devido valor à sua pessoa, alimentar-se com o que há de muito gostoso, a ponto de simultaneamente acertar o bom funcionamento do organismo e promover boa saúde é algo que merece palavras de estudiosos.

Utilizando a sabedoria bíblica, como partida, fundamenta a proposta de viver feliz em dimensões elevadas e promissoras. Com os seus filhos e esposa, eu o vi ensinando o viver saudável aos jovens na Natureza. Pacientemente, apresentava as frutas, as verduras, as hortaliças, ajudava a prepará-las e explicava o porquê do sabor, das propriedades alimentícias e medicinais.

Pela sua dedicação muitos seguiram este caminho de vida, gozam de boa saúde física e mental. São felizes. Alguns são hoje educadores e pais e estão transmitindo o que aprenderam na simplicidade das palavras e na comprovação dos resultados.

100 Sucos com poderes medicinais com a variedade criativa de sabores de frutas, verduras, legumes e hortaliças têm os detalhes de quantidades, indicação, modo de preparar e as propriedades específicas de cada combinação sugerida.

Elon Garcia —publicitário em Curitiba/PR.

Introdução

O Dr. John Poi, professor de Medicina da University Minnesota, em Mineápolis, Estados Unidos, afirmou que "*ingerimos muitos alimentos inadequados e pobres em nutrientes. A maioria dos alimentos é contaminada e, com eles, ingerimos substâncias tóxicas cancerígenas, que, em nosso organismo, podem manifestar-se mais tarde em doenças*".

Preocupado com a saúde, pesquisei, testei, aprovei os sucos e escrevi esta obra, pois os sucos naturais são mineralizantes. Eles contêm minerais tais como cálcio, ferro, iodo, magnésio e potássio, alcalinizante; reduzindo a acidez do sangue; tonificante, com sua riqueza em vitaminas, que nutrem todo nosso organismo, além dos açúcares naturais.

As frutas possuem como princípios ativos, fitoquímicos, vitaminas, minerais e fibras, que ajudam a controlar a prisão de ventre e, conseqüentemente, eliminando as toxinas de nosso organismo. Deus proveu, desde o Gênesis, as frutas

como meio da boa alimentação, com suas cores e aromas, que aguçam nossos sentidos, fazendo bem para os nossos olhos e para o nosso paladar. Nos Estados Unidos, foi lançada uma campanha pelo Instituto Nacional do Câncer, chamado "*Five for Day*", isto é, cinco por dia, para estimular a população a consumir por dia, cinco espécies diferentes de frutas e hortaliças, principalmente as crucíferas (agrião, couve-flor, brócolis, repolho, couve etc.), que são bloqueadores de câncer. Lanço a mesma campanha aqui em nosso país "*cinco ao dia*".

Passe esta sugestão a seus amigos e familiares, para que todos gozem de uma vida saudável.

Abraços!

Prof. Lelington Lobo Franco

Av. Cândido de Abreu, 660, conj. 508.

CEP 80530-000 — Curitiba/PR

Tel.: (41) 352-4005

E-mail: lelington@lobofranco.com.br

Nota ao Leitor

Algumas das doenças citadas podem ser evitadas ou mesmo minoradas, porém não se esqueça de que as frutas e vegetais possuem muitas vitaminas e minerais. Como o Dr. Glayds Block, Ph.D. da Universidade da Califórnia (Estados Unidos) confirmou, aqueles que consomem mais frutas e vegetais reduzem em até 50% a probabilidade de terem câncer, e o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos sugeriu uma ligação entre o consumo de cítricos e a grande redução de câncer no estômago entre os americanos.

O professor Lelington Lobo Franco, químico e fitologista, aconselha as pessoas a comerem cinco ou mais espécies diferentes de frutas diariamente e a mesma quantia de vegetais, para fortalecer o sistema imunológico e evitar, assim, as doenças degenerativas.

Os vegetais e as frutas, porém, não são remédios. São apenas alimentos energéticos e nutritivos, que oferecem ao organismo vitaminas e sais minerais para mantê-lo saudável.

As informações e procedimentos de doenças não pretendem substituir medicamentos ou consultas médicas.

Qualquer tentativa de diagnosticar ou tratar uma enfermidade deve estar sob orientação médica.

Ácido úrico

Doença caracterizada por inchaço, inflamação, dor e sensibilidade nas juntas. Pode afetar as articulações dos pés, base dos dedos, joelhos, tornozelos, pulsos e dedos das mãos. É um tipo de artrite decorrente de um defeito de genes hereditários, que afetam a excreção de ácido úrico pelos rins.

Quando os cristais de ácido úrico se depositam no líquido sinuvial (que envolve as articulações), o sistema imunológico tenta eliminá-los, causando a inflamação. Com o tempo, formam-se caroços salientes nas articulações.

Alimentos que aumentam o ácido úrico: carne de frango (principalmente com pele), caldo de carne, peixes defumados, peixes enlatados, lentilhas, sementes de tomate, chocolate, cerveja, vinho tinto em conseqüência da purina.

Sucos contra ácido úrico e gota

½ pepino médio

½ cenoura média

1 copo de água-de-coco ou 1 copo de água mineral

Modo de preparo: passar pela centrífuga a cenoura e o pepino, e em seguida misturar com água-de-coco ou água mineral.

Suco de melancia

2 xícaras com pedaços de polpa de melancia com sementes

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Adoçante a gosto

Modo de preparo: colocar no liquidificador, bater rapidamente, coar e tomar em seguida.

Dose recomendada: três vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

A **melancia** tem muitos elementos essenciais para fortalecer o organismo. Um deles é o licopeno, pigmento que confere a cor vermelha à melancia. Pesquisas realizadas na Alemanha pelo Dr. Helmut Sies constataram que o licopeno é um varredor de radicais livres, evitando o câncer. O suco da polpa da melancia, incluindo as sementes, elimina mais rapidamente o ácido úrico do organismo, fazendo com que os filtros renais funcionem melhor durante a passagem de água por eles. A melancia é composta de 90% por água e possui apenas 31 calorias.

Água-de-coco: contém muitos minerais, que são ótimos para hidratar e remineralizar o organismo. Possui apenas 20 calorias por 100 ml.

Pepino: é alcalinizante, refrescante e excelente mineralizante (contém fósforo, potássio, cálcio, enxofre, etc.), além de ser laxante. E usado com muito sucesso no combate à gota e ao ácido úrico. A combinação dos legumes, suco de pepino e cenoura é recomendada por hospitais naturalistas, pelo seu efeito benéfico no tratamento de ácido úrico e gota.

Acne

Surgem geralmente por causa das alterações endócrinas ou do sistema simpático, distúrbios do fígado, intestino, problemas circulatórios, alterações hormonais ou ainda pela ação de bactérias. Podem ocorrer inflamações nas glândulas sebáceas e, em conseqüência, o aparecimento, no rosto e na parte superior do tórax, de espinhas com pus.

Seus primeiros sintomas são pequenos caroços vermelhos na testa, queixo e nariz, que, às vezes, ficam tão inchados que chegam a perder o aspecto original. A acne malcurada pode deixar cicatrizes feias. A medicina alopática alerta que não há cura para a acne e que o tratamento apenas controla as lesões. Deve-se evitar alimentos gordurosos e chocolate.

Suco a base de limão

Suco de 2 limões, dissolvidos em 1 copo de água com 10 gotas de óleo de oliva. Tomar duas vezes ao dia.

Afonia

Muitas pessoas que fazem esforços vocais demasiados em discursos, rádios, televisão, aulas podem ficar com afonia, que é a perda de voz ou alteração de seu timbre normal, em virtude de um processo inflamatório da laringe, traquéia ou brônquios, causado por mudanças de temperatura do ar, umidade, alimentos e bebidas geladas. A afonia pode resultar também de doenças infecciosas, faringites, tumores da laringe e cordas vocais etc.

Suco de limão com gengibre

2 limões

10g de gengibre

100g de mel

2 copos de água

Modo de preparo: fazer o chá por infusão de gengibre, ferver por dois minutos. Amornar. Adicionar o suco de dois limões e adoçar com mel.

Principais elementos terapêuticos

Gengibre: descongestionante das vias respiratórias, por causa da presença de alcalóides. Age como antibiótico eliminando placas bacterianas, e possui ação anti-inflamatória.

Anemia

A anemia é a redução na quantidade de oxigênio que o sangue é capaz de transportar. O ferro é um fator muito importante para combatê-la, pois faz parte da formação da hemoglobina, componente do sangue que transporta oxigênio. Ocasiona fadiga, depressão e sonolência.

Sucos anti-envelhecimento e preventivo do câncer e da anemia

1º suco

2 folhas de brócolis

2 hastes de couve-flor

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador. Coar e tomar.

Dose recomendada: duas vezes ao dia.

2º suco

½ cenoura

1 kiwi

1 copo de água-de-coco

Adoçar com melado

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador com a água-de-coco.

Dose recomendada: duas vezes ao dia, após as refeições principais.

Principais elementos terapêuticos

Brócolis e a couve-flor: possuem indol-3 carbinol, que atua contra o câncer.

Cenoura é rica em betacaroteno, que é a pró-vitamina A, ajudando os tecidos celulares e a visão. A vitamina A é varredora de radicais livres, que ocasionam a degeneração das artérias e das doenças como o câncer e a diabetes.

O renomado oncologista europeu Hans Neiper recomenda o uso da cenoura para o sistema imunológico.

Kiwi: em 100g, tem 6 vezes mais vitamina C do que a laranja. A vitamina C protege contra a gripe, infecções, aumenta a imunidade e protege contra o câncer, segundo Linus Pauling, Prêmio Nobel em duas ocasiões.

Água-de-coco é mineralizante.

Melado de cana é riquíssimo em ferro.

Anemia ferropriva

A anemia é bastante comum em crianças desnutridas e mulheres grávidas. Caracteriza-se pela redução na quantidade de oxigênio que o sangue é capaz de transportar. O ferro é um fator muito importante no combate à anemia, pois faz parte da formação da hemoglobina, componente do sangue que transporta oxigênio, ocasionando fraqueza, fadiga, depressão e sonolência. Uma boa sugestão para quem tem anemia, não é diabético nem está acima do peso é utilizar melado para adoçar os sucos, pois este é rico em ferro.

Abacaxi com cenoura

2 cenouras grandes picadas

½ litro de água

½ abacaxi pérola picado

Adoçar à vontade

Modo de Preparo: bater no liquidificador e servir gelado. Decore a borda com cascas finas de laranja e pedacinhos de manga.

Frapê de goiaba, gostoso e nutritivo

2 goiabas grandes, sem casca

½ litro de leite desnatado

Modo de preparo: bater no liquidificador, adoçar a gosto e servir gelado.

Suco de maça

1 maçã madura, sem casca e sem sementes

3 copos de água-de-coco

6 folhas de hortelã

Modo de preparo: adoçar e bater no liquidificador, servir com pedrinhas de gelo.

Milk-shake de maçã verde

1 litro de leite desnatado

3 bolas de sorvete de creme

2 maçãs verdes picadas com casca

4 folhas de hortelã Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador por 3 minutos até formar um creme. Coloque uma rodela de maçã na borda do copo para decorar.

Principais elementos terapêuticos

Goiaba: Combate a diarréia e o câncer, por causa do tanino e do licopeno, presentes em sua composição. **Vitaminas** A, B2, C e **Minerais**: cálcio, ferro e fósforo. **Calorias**: 42.

Abacaxi: Fruta altamente digestiva, combate a prisão de ventre e é antiinflamatória. **Vitaminas**: A, C, B1. **Minerais**: potássio, fósforo, selênio, ferro, magnésio e manganês.

Maçã: Ajuda a emagrecer, é antianêmica e tem ação antiviral. É uma fruta versátil que pode ser usada tanto em pratos doces como salgados, e também ao natural. **Vitaminas**: A, B1, B2, C. **Minerais**: potássio, fósforo e magnésio.

Arteriosclerose

É o endurecimento das artérias em conseqüência do depósito de cálcio nas paredes internas delas, que, ao recobrir as paredes, produzem um bloqueio da circulação sangüínea, podendo provocar ataques cardíacos, angina, aneurisma, hipertensão, cãibras nos tornozelos e pernas, formigamento nos pés, acidentes vasculares e derrames.

Suco de acerola

50g de acerola (polpa)

1 copos de água

1 colher de sopa de óleo de girassol

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Acerola: contém 1790mg de vitamina C em 100g de polpa

Artrite

Aproximadamente 14% das pessoas sofrem algum tipo de artrite, caracterizada por inflamações ou dores nas juntas dos joelhos, dedos, quadris e

ombros. Os dois tipos mais freqüentes são a osteoartrite, uma doença dolorosa na qual a cartilagem das juntas entram em processo de desintegração, relacionada à velhice. E a artrite reumatóide, inflamação que ataca as membranas sinuviais que envolvem o fluido lubrificante das juntas. Causa dor intensa e perda da mobilidade. Esta artrite é muitas vezes associada ao estresse físico ou emocional e também a infecções bacterianas.

A prímula é bastante indicada na medicina natural (ácido gamalinolênico — GLA). Pesquisadores observaram reduções significativas nos sintomas da artrite com uma pomada à base de pimenta caiena, que contém capsaicina.

Suco para artrite

6 folhas de sálvia

3 ramos de alecrim

3 folhas de cavalinha

1 copo de água.

Modo de preparo: fazer o chá por infusão das ervas e adoçar a gosto.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Sálvia: favorece o equilíbrio hormonal. Seus princípios ativos ajudam a diminuir as dores reumáticas.

Alecrim: combate infecções agudas ou crônicas, que provocam inflamações dolorosas nos músculos e articulações.

Cavalinha: favorece a consolidação dos ossos e contém sílica.

Asma

Muito comum em mudanças de estações climáticas, quando chega o inverno, a asma e as alergias atacam crianças em sua maioria e idosos.

É causada por pasmos nos músculos que envolvem os brônquios que comprimem a saída do ar contaminado, ocasionando tosses, chiados, falta de ar e disfunções cardíacas.

Bronquite é a inflamação dos brônquios ou a obstrução dos canais respiratórios, que podem danificar os pulmões.

Suco para asma e bronquite

Suco de uma laranja

2 ramas de agrião

½ cenoura

1 colher de sopa de mel de eucalipto para adoçar

½ copo de água

Modo de preparo: preparar o suco das laranjas e, em seguida, bata no liquidificador com os outros ingredientes.

Dose recomendada: Três vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Cenoura: por causa da vitamina A, ajuda na proteção e regeneração das mucosas.

Agrião: é expectorante e aumenta a fluidez do muco segregado pelo aparelho respiratório ao sofrer ataques de microorganismos.

Laranja: contém vitamina A e glutationa, enzima crucial na defesa do organismo.

Suco para asma e laringite

1 fatia de abacaxi (250g)

1 colher de chá de gengibre ralado

10 folhas de hortelã

1 copo de água

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo: bater no liquidificador o abacaxi, a água e os demais ingredientes.

Dose recomendada: três vezes ao dia, entre as re-feições.

Suco para tosses, asma e afonia

1 cenoura

1 colher de chá de gengibre

2 ramos de hortelã-pimenta (chá)

1 colher de sopa de mel de eucalipto

Modo de preparo: numa centrífuga, passe as cenouras, o gengibre e o hortelã. Coe e adoce com mel.

Dose recomendada: Use copinhos de 20ml e tome várias vezes ao dia.

Xarope para bronquite crônica e asma

10 folhas de hortelã

2 talos de agrião

1 folha de guaco

1 colher de chá de gengibre ralado

½ copo de suco de acerola (180mg de vitamina C)

1 colher de sopa de mel de eucalipto

5 gotas de óleo de copaíba

2 copos de água

Modo de preparo: as folhas de hortelã, agrião, guaco e gengibre devem ser preparadas na forma de chá por infusão, isto é, dois copos de água fervente, despejados sobre as plantas citadas. Abafar por 10 minutos. Num liquidificador, misturar o mel de eucalipto, o suco de acerola e o chá das ervas, adicionando ainda cinco gotas do óleo de copaíba.

Dose recomendada: tomar 20ml (um copinho de plástico, usado para cafezinho), várias vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Hortelã-pimenta: em virtude de seus óleos essenciais, é ótima para combater a bronquite e a asma.

Agrião: suas substâncias ajudam a expectorar, aumentando a fluidez do muco segregado pelo aparelho respiratório ao sofrer o ataque de microorganismos (por exemplo, o vírus da gripe).

Guaco: o óleo essencial desta planta age como um poderoso antiinflamatório, principalmente do aparelho respiratório, agindo nos casos de gripe, tosses rebeldes, bronquites, rouquidão e coqueluche.

Copaíba: tem óleo essencial antibiótico natural e desobstrutivo das vias aéreas superiores.

Gengibre: age como agente antiinflamatório e antibiótico, além de ser descongestionante das vias respiratórias, pela presença de alcalóides em sua composição.

Acerola: se você está preocupado com bronquite crônica, aumente a quantidade de vitamina C na sua alimentação, pois ela protege os pulmões dos danos provocados pela bronquite, situação em que as vias aéreas ficam inflamadas e bloqueadas por muco espesso, prejudicando a respiração.

Eucalipto: o mel de eucalipto atua sobre as mucosas, muito útil na bronquite aguda, por causa do cineol e outras substâncias que desobstruem e aliviam as mucosas dos pulmões.

O **suco de abacaxi** é antiinflamatório, em virtude da bromelina, encontrada em sua polpa e no seu miolo.

Ajuda a desobstruir as vias respiratórias e tem ainda ação mucolítica, dissolvendo o muco ou o catarro dos pulmões, favorecendo a expectoração.

Tomar este suco de preferência à noite, sempre adoçado com mel, principalmente nos períodos em que as crises são mais freqüentes ou durante uma crise asmática.

Aterosclerose

São depósitos de gorduras nas paredes internas das artérias, causando ateroma (bloqueamento da circulação sangüínea). Os sintomas são os mesmos da arteriosclerose.

Camu-camu ou acerola com abacate

200g de camu-camu ou acerola

2 dentes de alho (pode ser em cápsulas gelatinosas)

½ abacaxi

½ litro de água

Modo de preparo: Bater no liquidificador sem o alho. Tomar com as cápsulas de alho ou com 2 dentes de alho.

Principais elementos terapêuticos

Camu-camu: campeão mundial de vitamina C. Em 100g da polpa, existem 2.890mg de vitamina C. Combate o câncer, a bronquite e os radicais livres.

Abacate: rico em nutrientes, beneficia as artérias, dilata os vasos sangüíneos e combate o mau colesterol, em conseqüência de sua gordura monoinsaturada. A glutationa, um de seus componentes, é capaz de bloquear mais de 30 agentes cancerígenos diferentes. Possui grande quantidade de vitamina A, vitamina E, além de vitaminas do complexo B, e muitos minerais como cálcio, ferro e fósforo.

Bexiga (problemas de infecção)

Quando a mucosa da bexiga é atacada por agentes microbianos purulentos, pode-se verificar uma cistite. Os sintomas mais freqüentes desta inflamação são dores no término da micção, desejo constante de urinar, ardor na

uretra, urina turva e muitas vezes com sangue, dores de cabeça, palidez, perda de apetite, língua suja e olheiras. Quando, além disso, manifestam-se dores nos quadris, é sinal de que a inflamação atingiu os bacinetes (alargamentos do ureter, situados na entrada dos rins), devendo-se recorrer imediatamente a um médico.

Suco de guaçatonga com acerola

10g de guaçatonga

100g de acerola (fruta ou polpa)

50g de mel

½ litro de água

10 gotas de óleo de copaíba

Modo de preparo: Fazer o chá de guaçatonga por infusão em Vá litro de água. Misturar 100g de acerola e 10 gotas de óleo de copaíba. Adoçar com mel.

Principais elementos terapêuticos

Acerola: contém 1790mg de vitamina C em 100g de polpa.

Guaçatonga: antibiótica e antiinflamatória, cicatrizante e depurativa do sangue. Combate infecções em poucos dias.

Copaíba: antiinflamatória, antibiótica das vias aéreas superiores e das infecções (cistite e outras).

Bulimia

O bulímico normalmente tem apetite anormal, come várias vezes por dia e depois induz o vômito. Talvez seja necessário um acompanhamento psiquiátrico, pois a causa é muitas vezes psicológica.

Os bulímicos precisam elevar os níveis de serotonina para reduzir o desejo de carboidratos simples.

Suco para Bulimia

½ copo de água

5g de hortelã

5g de quebra-pedra

4 folhas de malva santa

½ copo de água-de-coco

Modo de preparo: fazer o chá por infusão das ervas e bater no liquidificador com a água-de-coco.

Dose recomendada: Usar copinhos de 20ml, tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Hortelã: é um sucesso seu emprego para náuseas e problemas estomacais e bom para combater aerofagia.

Quebra-pedra: fortificante do estômago nos casos de bulemia.

Malva: é um bom tônico para o fígado e para o estômago, ajuda a diminuir a produção de suco gástrico.

Bursite

Inflamação das bolsas que contêm líquido lubrificante entre as articulações, músculos e ossos, com a finalidade de facilitar seu deslizamento e diminuir a fricção. Os sintomas são: dor que impede os movimentos, inflamações

nas articulações, músculos e tendões. As causas mais freqüentes são golpes, tensão muscular e aterosclerose.

Suco de babosa

1 copo de suco de babosa

1 copo de acerola

10g de chá (por infusão) de unha-de-gato

Obs.: tomar duas vezes ao dia.

Dose recomendada: existe uma pomada de apitoxina, que sempre recomendo, considero-a milagrosa, recuperando os tendões em alguns meses de uso.

Principais elementos terapêuticos

Babosa (Aloe Vera): é antiinflamatória e contém proteolitiasam, um poderoso antibiótico que inibe a dor, além de ter ação cicatrizante.

Cálculos renais

As pedras nos rins são formações à base de fosfatos e oxalatos de cálcio e cristais de ácido úrico. Se localizam nos condutos internos dos rins em formas de pequeníssimas pedras. Quando elas se desprendem e obstruem o caminho da urina, na uretra, causam uma dor intensa que pode levar até mesmo ao desmaio.

Causas: pode ser em conseqüência do uso exagerado de leite, água mineralizada, excesso de cálcio na alimentação. As pessoas com cálculos renais devem tomar de dois a três litros de água diariamente.

Suco para cálculos renais

100ml de acerola ou camu-camu

10g de germe de trigo

100ml de babosa

10g de quebra-pedra

Modo de preparo: fazer o chá por infusão de quebra-pedra (iOg para 1 copo de água), misturar com os outros ingredientes e tomar durante o dia.

Suco diurético, que evita a formação de pedras nos rins, ajudando a eliminá-las.

1 colher de sopa de folhas de trigo-sarraceno

2 ramos de quebra-pedra

1 colher de sopa de brotos de alfafa

1 folha de couve

2 folhas de repolho

½ cenoura

1 copo de água

Modo de preparo: preparar o suco, passando as cenouras, a alfafa, a couve e o repolho pela centrífuga. Em seguida, faça o chá por infusão das folhas de trigo e quebra- pedra, com 2 copos de água fervente. Abafe por 10 minutos e deixe esfriar. Misturar, então, ao suco.

Dose recomendada: tomar 5 a 6 copos ao dia, longe das refeições.

Principais elementos terapêuticos

Acerola ou camu-camu: riquíssimos em vitamina C, ajuda a diminuir a acidez da urina, evitando a proliferação de bactérias.

Germe de trigo: contém vitamina B6, que ajuda a controlar a produção de oxalato de cálcio e tem uma ação desintoxicante.

Trigo-sarraceno: combate o excesso de colesterol e contém vitaminas A, E e B, é rico em ácidos graxos insaturados (linoléico).

Alfafa, repolho e couve: têm ação sobre a formação de cálculos ou pedras nos rins.

Cenoura: além de possuir betacaroteno, possui magnésio; que reduz a absorção de cálcio e vitamina C, e ajuda a acidificar a urina. A maioria dos cálculos não se forma com urinas ácidas. Ela também tem o poder de proteger as mucosas.

Quebra-pedra: como seu nome já diz, ajuda a dissolver areias e cálculos renais. Pesquisas feitas pela Escola Paulista de Medicina confirmam esta propriedade.

Câncer

O câncer é uma doença caracterizada pela alteração de células do organismo que começam a se multiplicar de forma desordenada. Possui influência genética, mas a principal causa são os maus hábitos durante a vida, como alimentação incorreta rica em alimentos industrializados, excesso de exposição solar, cigarro, álcool, entre outros.

Uma alimentação rica em frutas e vegetais comprovadamente reduz os riscos de desenvolver a doença, pois estes contêm elementos anticancerígenos naturais. Indica-se ingestão de no mínimo oito tipos de vegetais diferentes por dia.

Receita desintoxicante, anticancerígena e vitaminada.

200g de melancia

1 maçã sem casca suco de 1 limão

Modo de preparo: bater os ingredientes e tomar gelado.

Suco de tomate

2 tomates maduros picados

2 copos de água

1 colher de chá de sal

1 galhinho de hortelã

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador por tempo suficiente que possa triturar bem o tomate. O ideal é tomar sem coar por causa das fibras.

Suco verde

Bloqueia muitas espécies de câncer, segundo a Universidade de Harvard, em Boston , Estados Unidos.

2g de brócolis

2g de repolho

2g de couve

2g de couve-flor

2g de agrião

2 copos de água-de-coco

Modo de preparo: colocar numa centrífuga, tomar 2 copos ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Melancia: mata a sede, hidrata, é anticancerígena, por causa do licopeno e aumenta os glóbulos vermelhos.Vitaminas: A, B1, B5 e C. Minerais: fósforo, ferro, potássio, cálcio.

Tomate: potente anticancerígeno, em virtude do licopeno. Vitaminas: A e C. Minerais: potássio e cálcio.

Couve-flor: contém potássio, cálcio, enxofre, magnésio e ferro, além de vitaminas A, do complexo B e C.

Repolho: contém ferro, potássio, cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B e A. Ajuda na cicatrização de feridas e é indicada contra infecções. Contém indol.

Couve: contém fósforo, cálcio, magnésio, ferro, vitaminas do complexo B, A , C e indol. É bastante utilizada em enfermidades do fígado.

Agrião: é um poderoso agente de limpeza do organismo, especialmente da corrente sangüínea. Dissolve a fibrina coagulada nos vasos sangüíneos, que pode causar fadiga. Contém indol.

Brócolis: membro da família dos crucíferos. Contém indol.

Indol 3- carbinol: chamado simplesmente de indol, decompõe compostos tóxicos que poderiam aderir às células. Pode bloquear muitas espécies de câncer, segundo estudos de varias universidades americanas, entre elas, a de Harvard, em Boston.

Cálculos na vesícula ou pedras na vesícula

As pedras ou cálculos na vesícula são formações de elementos tóxicos, principalmente de cristais de colesterol e de sais de cálcio. Esses elementos, através

do tempo, se infiltram no fígado e acumulando-se na vesícula (uma pequena bolsa regada ao fígado que acumula os sucos biliares).

Sintomas: quando uma das pedrinhas obstruem um dos condutos biliares que vão ao intestino, se produz uma forte eólica biliar, começando na parte superior do abdome.

Limão e azeite de oliva

10g de limão

2 limões (suco)

1 colher de azeite de oliva

1 copo de água

2 colheres de sopa de lecitina granulada de soja

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Grânulos de lecitina de soja: começam a trabalhar e a dissolver as pedras de colesterol. O ideal também é tomar bastante água durante o dia, cerca de 2 a 3 litros.

Celulite

É uma alteração no tecido celular subcutâneo, que se manifesta por meio de nódulos de dimensões variáveis, fazendo com que a pele adquira o aspecto de "casca de laranja". Inicialmente a má impermeabilidade das veias menores pode permitir o escape da água do sangue, que acaba por se infiltrar nos tecidos, formando edemas. Em seguida, por causa do desequilíbrio do metabolismo local, as fibras do tecido conjuntivo começam a reter água, sal e gordura, etapa em que se

forma a celulite, tornando-se dolorosa. Aparece principalmente na parte externa das coxas, nádegas, joelhos, braços e ventre.

Origina-se de desequilíbrios hormonais, hipófise, problemas nervosos, alimentação em excesso, ingestão de refrigerantes e doces, além de uso de roupas muito justas, prejudicando a circulação.

Uma das boas receitas para ajudar a diminuir a celulite é fazer óleo de hera e aplicá-lo na forma de massagem.

Como fazer o óleo: coloque num vidro vazio (como os de palmito), 400g de folhas maceradas de hera. Complete com óleo de amêndoas. Coloque em banho-maria por duas horas. Aplicar massageando as áreas, três vezes por semana, sempre no sentido de baixo para cima (princípio da drenagem linfática).

Suco para celulite

10g de cavalinha

10g de hera

10g de dente-de-leão

1 copo de água

Modo de preparo: fazer o chá da hera, cavalinha e do dente-de-leão, por infusão.

Dose recomendada: três vezes ao dia, após as refeições.

Propriedades terapêuticas

Hera: tem propriedades adstringentes e diminui inflamações.

Dente-de-leão: depurativo do sangue, tem efeito laxante e depurativo, fazendo desta planta, uma arma no combate à celulite.

Cavalinha: contém esteróides, é diurética potente, fortalece os ossos e os tecidos, combate a celulite.

Chá Verde — O chá que faz milagres (chá verde - Cammellia sinensis) — — Bebida estimulante, quase sem calorias (uma xícara de chá é equivalente a 2 calorias); — É rico em vitamina K;

Segundo pesquisas:

— O chá pode reduzir de 20 a 80% a celulite instalada, além de prevenir o retorno da inflamação.

— Contém taninos que oferecem proteção anti-virótica e antiinflamatória. São bons inibidores enzimáticos, com propriedade veinotrópicas (aumentam a resistência das veias e pequenos vasos), por causa das as teofilinas;

— Segundo pesquisas, ele contém antioxidantes que reduzem a capacidade de formação de coágulos das plaquetas, motivo das maiorias dos derrames cerebrais. Há ainda bioflavonóides que evitam que os hormônios propiciadores do câncer se liguem às células normais, inibem as enzimas responsáveis pelas metástases de células cancerígenas;

O chá verde é a bebida não alcoólica mais consumida no mundo. Não confundir com chá de ervas comuns.

Existem três tipos principais de chá verde:

1. **chá verde** (japonês e chinês) preferido nos países asiáticos. Ele não é fermentado por ser processado no vapor.

2. **chá preto** (indiano) é o preferido nos países ocidentais. Produzido pela secagem e fermentação das folhas.

3. **chá oolong** que passa por um processo combinado dos dois chás anteriores.

O **chá verde**, segundo estudos científicos, reduz o risco de derrame cerebral em até 70% dos consumidores e ainda ajuda na redução do peso.

Chá verde

Ingredientes:

10g de folhas secas de chá verde.

Modo de preparo: colocar as 10g da erva em 500ml de água fervente. Abafar por 10 minutos.

Dose recomendada: Tomar 2 copos mornos por dia do chá preparado.

É aconselhável tomá-lo depois de uma caminhada ou exercício de 30 minutos, para melhor efeito.

Obs.: é necessário não consumir refrigerantes, doces e massas em excesso durante o tratamento, que deve durar de 30 a 60 dias.

Clorofila

É o pigmento verde das plantas, utiliza a energia das plantas para realizar a fotossíntese, passando a elaborar compostos e tecidos orgânicos a partir do dióxido de carbono e água.

Segundo o nutrólogo Bernard Jensen, D.C, Ph.D. a clorofila:

— produz uma alta contagem sangüínea,

— prove ferro para os órgãos,

— limpa e desodoriza os tecidos intestinais,

— ajuda a purificar o fígado,

— diminui a fragilidade capilar,

— diminui a formação de muco (catarros),

— melhora a flora intestinal,

— regula a menstruação,

— melhora os problemas de açúcar no sangue (diabetes),

— melhora a produção de leite,

— limpa a estrutura dos dentes e gengivas, na piorréia,

— alivia hemorróidas,

— revitaliza o sistema vascular das pernas

— reduz a dor causada por inflamações.

Como utilizar sucos clorofilados

Pode-se misturar gotinhas nas papinhas do bebê. Para adultos, o ideal é beber um a dois copos ao dia, entre as refeições.

Sucos desintoxicantes de clorofila

1 talo de agrião

1 talo de salsão

1 colher de sopa de salsinha

1 copo de água-de-coco ou água mineral

1 maçã

Modo de preparo: bater todos os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes por dia, de manhã cedo, em jejum e à noite.

2º suco

5g de brotos de alfafa

5g de dente-de-leão

5g de agrião

5g de tanchagem

5g de couve

1 copo de água-de-coco ou água mineral.

Modo de preparo: bater no liquidificador todos os ingredientes. Coar.

Dose recomendada: duas vezes ao dia, após as refeições principais.

Principais propriedades terapêuticas

Salsinha e o salsão: são desintoxicantes em conseqüência dos seus princípios ativos e ótimos para limpar as glândulas linfáticas e ajudar a depurar o organismo. A pectina da maçã e as fibras ajudam a desintoxicar o corpo de metais pesados.

Agrião: possui clorofila e valiosos sais minerais como cálcio, fósforo, enxofre e ferro. Tem importante capacidade de desintoxicar o organismo.

Faça uma dieta de hortaliças cruas durante vários dias. Os sucos verdes frescos são excelentes para depurar o sangue e fortalecer o sistema imunológico.

Você pode combater doenças degenerativas, tão comuns no ambiente poluído em que vivemos. Quando sentir um resinado ou um vírus lhe atacando, quando estiver deprimido ou sem energia, use clorofila, que você logo se sentirá bem!

Colesterol

São produzidos no organismo, mais precisamente no fígado, diariamente 1g de colesterol, quantidade suficiente que o corpo necessita para produzir hormônios sexuais, bile, vitamina D e membranas celulares, entre outras importantes funções.

Porém, o organismo não necessita do colesterol dietético, encontrado em produtos de origem animal, e a maioria das pessoas o consomem em excesso.

Altos níveis de colesterol no sangue aumentam o risco de ataques cardíacos. O colesterol torna-se um problema quando há excesso de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) no organismo. As lipoproteínas de alta densidade (HDL) são benéficas, pois tiram o excesso de colesterol do sangue. Ocorrerão problemas de saúde se houver desequilíbrio nos níveis de HDL.

Carnes e laticínios (leites) são os principais agressores, pois contém alto teor de colesterol (LDL). Gorduras hidrogenadas, sólidas, como banha, margarina, manteiga, óleos, azeite-de-dendê também devem ser evitados.

Coquetel para diminuir o colesterol

½ cenoura

½ maçã média

5g de gengibre

2 ramos de salsinha

1 copo de água

Modo de preparo: bater todos os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: duas vezes ao dia, entre as refeições.

2º suco

3 dentes de alho

Polpa de acerola (100ml)

½ de abacate

2 copos de água

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador e tomar logo em seguida. Dose recomendada: duas vezes ao dia, após as refeições.

Principais propriedades terapêuticas

Alho: tem a propriedade de diminuir os níveis de colesterol.

Acerola: a vitamina C também possui a capacidade de diminuir o colesterol. Pode-se usar três cápsulas de alho ao dia.

Abacate: a gordura monoinsaturada do abacate emulsifica biologicamente as gorduras saturadas, presentes nas carnes e reveste-as de gotículas de lipoproteínas, tornando-as dispersas e solúveis, eliminando o LDL, que é o "*mau*" colesterol.

Colite

A colite é a inflamação do cólon. É também chamada colite ulcerativa ou doença inflamatória do intestino. É uma inflamação crônica que provoca ulcerações sangrentas no cólon e no reto, havendo uma necessidade quase contínua de evacuar. Em manifestações mais graves, a colite caracteriza-se por diarréias sangrentas e persistentes, acompanhadas de febre, mal-estar, perda de apetite, de peso e, como conseqüência, a anemia.

Na maioria dos casos, manifesta-se entre os 15 e os 30 anos de idade.

O suco de clorofila é importante para tratamento assim como frutas ricas em cálcio, pois previnem o câncer, que pode ocorrer pela constante irritação do cólon.

Suco para colite

20g de brotos de alfafa

½ unidade média de papaia

1 copo de chá de camomila

½ banana média

1 copo de água

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador. Dose recomendada: duas vezes ao dia, após as refeições principais.

Principais elementos terapêuticos

Alfafa: fornece vitamina K e clorofila, elementos necessários à cura.

Papaia: tem alto teor de vitamina A (betacaroteno), necessária à regeneração do tecido. Contém papaína, que protege o estômago contra a acidez excessiva. A pepsina vegetal que ela contém, é um fermento digestivo e funciona tanto no estômago ácido como no trato intestinal alcalino, atuando contra a fermentação intestinal e na diminuição do suco gástrico. Nos casos de alimentação pesada, nos quais há quantidade excessiva de proteínas, esta fruta é também muito indicada.

Camomila: ajuda a limpar o cólon. Seus princípios amargos têm efeitos alcalinizantes na acidez e nos problemas digestivos.

Banana: alcaliniza o sangue, no caso de acidez do estômago, facilitando a digestão. Contém alto teor de potássio.

Constipação intestinal ou prisão de ventre

Conhecida popularmente como prisão de ventre, atinge grande parte das pessoas e está relacionada com diversas doenças. Caracteriza-se pela dificuldade em evacuar, fezes ressecadas e distúrbio na freqüência das evacuações. Ocorrem dores e mal-estar, sendo uma das principais causas de hemorróidas e apendicite. Com isso, o organismo contamina-se com toxinas que deveriam ser eliminadas. Pessoas constipadas apresentam também distensão abdominal. As principais causas são falta de fibras na alimentação, pouca ingestão de água, gravidez e problemas fisiológicos. Uma dieta rica em fibras, líquidos e a prática de exercícios físicos é fundamental para o tratamento.

Vitamina de caqui

3 caquis bem maduros sem casca e sem sementes

2 copos de leite gelado

Modo de preparo: bater no liquidificador, durante dois minutos e adoçar a gosto.

Suco de caqui e laranja

1 caqui

1 laranja

Modo de preparo: descascar a laranja e cortar em pedaços tirando as sementes. Lavar bem o caqui, cortar em pedaços sem sementes e extrair o suco das frutas, processando pela centrífuga. Adoce e sirva.

Milk-shake refrescante e digestivo de banana com mamão

3 copos de leite de soja

1 mamão papaia picado

1 banana

1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo: bata no liquidificador e tome gelado.

Suco de laranja, com muitas fibras

3 laranjas

Modo de preparo: descascá-las e deixar aquela pele branca (rica em pectina), que ajuda a emagrecer e favorece o funcionamento dos intestinos, combatendo a prisão de ventre. Corte-as em quatro partes e passe numa centrífuga. Se necessário, adoce. Coloque bastante gelo. Fica cremoso, suave e é muito delicioso.

Suco de tangerina

2 tangerinas sem sementes

500ml de água mineral. Adoçar.

Modo de preparo: Bater no liquidificador. Coar e servir.

Suco de uva com ameixa-preta e pêra

Dois copos de suco de uva com ½ pêra descascada e sem sementes, três unidades de ameixas-pretas sem caroço.

Modo de preparo: bater no liquidificador e sirva gelado.

Vitamina de manga

2 mangas médias sem caroço picadas

1 litro de leite

Modo de preparo: bater no liquidificador. Adoçar a gosto.

Suco de cupuaçu

200g de polpa de cupuaçu ou duas colheres de sopa de polpa ou, ainda, duas colheres de polpa de cupuaçu, ½ litro de água mineral.

Modo de preparo: bater no liquidificador, adoçar a gosto e servir bem gelado.

Ameixa-preta

10 ameixas-pretas sem caroço

1 copo de água

Modo de preparo: bater no liquidificador.

Principais elementos terapêuticos

Manga: aumenta o sistema imunológico e combate a prisão de ventre. Rica em fibras, pode ser usada ao natural, em saladas, sorvetes, musses e até molhos para acompanhar pratos salgados. **Vitaminas**: A, BI, B2 e B5. **Minerais**: potássio, fósforo, cálcio.

Caqui: excelente para prevenir cãibras, prisão de ventre e tem ação galactogênica. **Vitaminas**: BI, B2, B6 e C. **Minerais**: potássio, fósforo, cálcio, magnésio, sódio e ferro.

Mamão ou papaia: ajuda na digestão (bromelina), atua na gastrite e diabetes. **Vitaminas**: A, C, BI e B2. **Minerais**: ferro, fósforo, cálcio.

Laranja: é uma fruta rica em vitamina C e fibras, principalmente se ingerida com o bagaço. Auxilia na digestão, no processo de emagrecimento, auxiliando na prevenção de doenças em geral.

Tangerina: é uma fruta rica em vitaminas e minerais, auxilia no funcionamento dos intestinos por causa das suas fibras exerce ação fortalecedora do sistema imunológico e preventiva de câncer, além de ser levemente laxativa. Rica em vitamina C, potássio e pectina.

Banana: saúde para crianças, gestantes e atletas. Combate a diarréia infantil e a tensão pré-menstrual. **Vitaminas**: A, C, BI, B2 e B5. **Minerais**: cálcio, potássio, magnésio, ferro. **Calorias**: 96 calorias (100g).

Uva: contém um elemento incrível contra o infarto, herpes e proteção contra o câncer, que é o Resveratrol, estudado por iminentes pesquisadores, comprovando sua ação varredora de radicais livres e seu poder antioxidante. Inibe a ação do mau colesterol, evitando o derrame cerebral e reduzindo a formação de placas de gordura. Possui cerca de 60 **calorias** por 100g.

Cupuaçu: é uma das frutas mais versáteis, de sabor peculiar, com grande quantidade de vitaminas do complexo B, proteínas e fibras, além dos taninos, que ajudam a evitar inflamações e toxinas no organismo.

Ameixa-preta: indicada para hipertensão arterial, ácido úrico e prisão de ventre. Vitaminas: A, B6 e C. Minerais: ferro e potássio. Possui um elemento químico

chamado hidroxifenilxantina, que, com as fibras, ajudam no peristaltismo intestinal, combatendo a prisão de ventre. As fibras da ameixa ajudam o bolo alimentar a seguir seu caminho mais rapidamente, pois não são digeridas pelo organismo.

Depressão

A depressão é uma doença que começa com um distúrbio na parte do cérebro que governa os humores, estressando as pessoas. Quando o estresse se torna demasiado para um indivíduo e seu mecanismo de adaptação não reage mais, há o início da depressão.

Perde-se então o interesse pelas coisas que o cercam, o vigor, tornando o indivíduo zangado e irritadiço. Ocorrem também dores nas costas, de cabeça e apetite exagerado ou nulo (anorexia).

Os neurotransmissores do cérebro que regulam nosso comportamento são controlados pelo que comemos e tomamos. Daí a importância da alimentação e da ingestão de nutrientes adequados para manter o organismo em equilíbrio, evitando a depressão.

A gordura monoinsaturada do abacate e das castanhas é também indicada por causa do aumento da vivacidade que proporciona.

Suco antidepressivo

20ml de suco de uva

20ml de suco de maçã

20ml de suco de maracujá

3 folhas de maracujá

5g de camomila (fazer chá)

2 folhas de limão (fazer chá)

1 copo de água

Modo de preparo: faça primeiro o chá por infusão das folhas de limão, maracujá e sumidades (flores) de camomila. Jogue dois copos de água fervente sobre elas. Abafe por 10 minutos. Misture no liquidificador os sucos restantes.

Dose recomendada: se você quiser ficar calmo como um passarinho, tome um copo desse suco de manhã, à tarde e à noite. Você verá que o seu sono vai ser mais tranqüilo, e não vai nem dar tempo para você começar a contar os carneirinhos...

Principais elementos terapêuticos

Uva: o suco de uva possui elementos químicos como o PCO, estudado por iminentes cientistas, com propriedades antioxidantes, muito poderoso na luta contra os incontroláveis radicais livres. Tem a capacidade única de unir as fibras de colágeno para reverter os danos causados pelos anos por lesão e pelo ataque dos radicais livres. Os elementos químicos benéficos estão presentes no suco de uva e no vinho tinto, pelo fato de serem processados com as sementes.

Limão: o chá das folhas possui limoneno, excelente calmante para pessoas nervosas e com insônia.

Camomila: é analgésica e antidepressiva. Possui efeito calmante e é muito usada por pessoas que têm problemas nervosos.

Maçã: contém minerais como o fósforo, que combatem o cansaço físico e mental. Potássio, que ajuda nas contrações musculares e evita o derrame. Possui vitamina C, que ajuda a aumentar a imunidade do organismo, tornando-o mais resistente às doenças.

Maracujá: possui substâncias capazes de atuar como depressoras do sistema nervoso central, substâncias com ação semelhante aos neurolépticos; potentes tranqüilizantes usados no tratamento de doenças mentais.

Suco para ter um sono tranqüilo

2g de camomila

2g de hortelã-pimenta

2g de melissa

1 folha de alface

1 copo de água

Modo de preparo: lazer o chá por infusão das ervas, misturar e tomar logo em seguida.

Dose recomendada: 1 copo, antes de dormir.

2º suco

Casca de 1 limão

2g de gengibre

½ copo de suco de maracujá

½ de água mineral

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador as cascas de 3 limões, com 2g de gengibre picado. Adicione o suco de maracujá e ½ copo de água mineral.

Dose recomendada: 1 copo, antes de dormir.

Principais elementos terapêuticos

Cascas de limão: possuem hisperidina e limoneno, que são excelentes calmantes para pessoas nervosas e com insônia.

Gengibre: tem atividade antidepressiva.

Maracujá: tem alcalóides que ajudam a normalizar os desequilíbrios do sistema nervoso central.

Camomila: o chá tem efeito calmante para o tratamento de problemas nervosos. Acalma as dores de cabeça, em virtude do AAS, que é um poderoso analgésico.

Hortelã-pimenta: é usada para aqueles que têm insônia e é sedativa do sistema nervoso central.

Melissa ou erva-cidreira: é sedativa, possui substâncias que relaxam a tensão nervosa e a ansiedade, sendo um excelente calmante.

Diabetes

Existem dois tipos de diabetes, a tipo I; insulínica, doença metabólica causada pela deficiência do hormônio pituitário, provocando danos à glândula pituitária e produzindo quantidades anormais de urina. Ocorre com maior freqüência em crianças e jovens.

O segundo tipo é a diabetes não-insulínica dependente ou do tipo II, que resulta da quantidade de produção insuficiente de insulina pelo pâncreas. Noventa por cento dos casos estão relacionados à obesidade. O organismo fica incapaz de utilizar a glicose e os principais sintomas são: urina freqüente, sede excessiva, fraqueza e perda de peso, além de cicatrização lenta de feridas, formigamento, dormência dos pés, em conseqüência da má circulação.

O diabetes não tem cura, mas pode ser perfeitamente controlado por meio da alimentação e remédios.

Suco vegetal para diabetes Tipo II (não-insulinica)

5g de pata de vaca

5g de insulina vegetal

1 copo de água mineral

Modo de preparo: Fazer o chá por infusão e tomar duas vezes ao dia.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia.

Principais elementos químicos

A **pata de vaca**, pesquisada pela Escola Paulista de Medicina, tem sua ação como antidiabética comprovada, ajudando a baixar o nível de glicose no sangue. É exatamente em suas folhas que está oculto o segredo desta planta extraordinária.

Insulina vegetal: é uma das mais eficientes plantas medicinais para hiperglicemia, em virtude de seu princípio ativo inulina, que ajuda o pâncreas a produzir mais insulina, estabilizando o açúcar no sangue.

Diarréia

A diarréia caracteriza-se por evacuações freqüentes e de consistência líquida/aquosa, podendo ser originada por vários fatores, inclusive ser sintoma de contaminações por água contaminada, cólera, intoxicação alimentar entre outras. Deve-se ingerir sucos, líquidos e água-de-coco para evitar a desidratação e procurar saber a causa, se persistirem os sintomas. Procure um médico.

Chá de romã

½ parte da casca do fruto seco

500ml de água.

Modo de Preparo: Ferver por 5 minutos em fogo baixo.

Dose recomendada: Tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Milk-shake de goiaba

500ml de leite desnatado

2 goiabas vermelhas (só a polpa)

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador. Coar e servir.

Obs.: durante episódios de diarréia, convém beber bastante líquidos, principalmente água-de-coco, para proporcionar ao organismo os minerais perdidos nas evacuações, evitando a desidratação. Se persistirem os sintomas, procurar um médico.

Propriedades terapêuticas

Romã: além de as sementes decorarem pratos e serem saborosas, a casca pode ser utilizada para fazer chá, que combate diarréia. Secar a casca e usar.

Goiaba: combate a diarréia e o câncer, em virtude do tanino e do licopeno (presente apenas na goiaba vermelha), presentes em sua composição. **Vitaminas**: A, B2 e C. **Minerais**: cálcio, ferro e fósforo. **Calorias**: 42.

Digestão

A digestão é o processo pelo qual os alimentos são digeridos no estômago sob a ação do ácido clorídrico (suco gástrico). Os principais fatores capazes de interferir na digestão são estresse, pressa no horário das refeições, discussões à mesa, pouca ingestão de saladas e frutas, excesso de gorduras e proteínas. Alguns sucos podem auxiliar o processo de digestão e aliviar aquela sensação de "*estômago pesado*”.

Suco de abacaxi com hortelã

1 copo de água

2 rodelas de abacaxi

6 folhinhas de hortelã

Adoçar a gosto e servir com gelo

Modo de preparo: bater bem no liquidificador todos os ingredientes. Não há necessidade de coar.

Chá de abacaxi

4 rodelas de abacaxi picadas

1litro de água

3 anis estrelados com 6 cravos-da-índia Adoçar a gosto

Modo de preparo: numa panela, cozinhar durante 10 minutos em fogo brando. Coar a servir quente com bolachinhas.

Abacaxi com cenoura

2 cenouras grandes picadas

½ litro de água

½ abacaxi pérola picado

Adoçar à vontade

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir gelado. Decore a borda com cascas finas de laranja e pedacinhos de manga.

Suco de abacaxi comum

Digestivo, tem ação mucolítica.

½ abacaxi

½ litro de água mineral com gás.

Usar adoçante.

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir com cubos de gelo.

Milk-shake rápido de mamão papaia

1 mamão médio picado

3 copos de leite de soja

1 banana média

1 colher de essência de baunilha

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador até obter uma bebida uniforme.

Milk-shake refrescante e digestivo de banana com mamão.

3 copos de leite de soja

1 mamão papaia picado

1 banana

1 colher de chá de essência de baunilha.

Modo de preparo: bater no liquidificador e tome gelado.

Suco de laranja, com muitas fibras

3 laranjas

Modo de preparo: descascá-las e deixar aquela pele branca (rica em pectina), que ajuda a emagrecer. Corte-as em quatro partes e passe numa centrífuga. Se necessário, adoce. Coloque bastante gelo. Fica cremoso, suave e é muito delicioso.

Suco de tangerina

2 tangerinas sem sementes

Suco de 1 limão taiti

500ml de água mineral

Adoçar

Modo de preparo: bater no liquidificador. Coar e servir.

Suco de uva com pêra

Dois copos de suco de uva

½ pêra descascada e sem sementes.

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir gelado. É bastante saboroso.

Principais elementos terapêuticos

Abacaxi: altamente digestiva, combate a prisão-de-ventre e é anti-inflamatória. **Vitaminas**: A, C e BI. **Minerais**: potássio, fósforo, selênio, ferro, magnésio, manganês.

Mamão ou papaia: ajuda na digestão (bromelina), atua na gastrite e diabetes. **Vitaminas**: A, C, BI e B2. **Minerais**: ferro, fósforo, cálcio.

Laranja: é uma fruta rica em vitamina C e fibras, principalmente se ingerida com o bagaço. Auxilia na digestão, na prevenção de doenças e no processo de emagrecimento.

Tangerina: a tangerina é uma fruta rica em vitaminas e minerais, auxilia no funcionamento dos intestinos por causa de suas fibras. Exerce ação fortalecedora do sistema imunológico e preventiva de câncer, além de ser levemente laxativa.

Banana: saúde para crianças, gestantes e atletas. Combate a diarréia infantil e a tensão pré-menstrual. **Vitaminas**: A, C, BI, B2, B5. **Minerais**: cálcio, potássio, magnésio, ferro. Calorias: 96 (100g).

Uva: contém um elemento incrível contra o infarto, herpes e proteção contra o câncer, que é o Resveratrol. Inibe a ação do mau colesterol, evitando o derrame cerebral e reduzindo a formação de placas de gordura.

Limão: em 100g da fruta, 100mg de vitamina C. Possui quatro vezes mais vitamina C do que a laranja.

Fadiga

A fadiga é uma sensação generalizada de cansaço, diferente da sensação de sono (querer dormir) ou de fraqueza ou desmaio. É um cansaço geral, e a fadiga extrema pode levar aos limites da exaustão. Pode estar relacionada ao estresse e às doenças específicas como a anemia ferropriva e depressão. Em todos os casos, é necessário ingerir alimentos energéticos capazes de nutrir o organismo, causando sensação de bem-estar. Sucos energéticos e atividade física são medidas eficientes no combate à anemia.

Suco energético e afrodisíaco

200g de polpa de açaí

20ml de xarope de guaraná

2 copos de água-de-coco

100g de granola

Modo de preparo: Bater no liquidificador e servir com cubos de gelo.

Açaí com banana e cenoura

1 litro de leite gelado

50g de polpa de açaí

1 banana nanica madura Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir em seguida.

Banana com coco nutre e dá energia

2 bananas médias

2 copos de leite gelado

1 colher de sopa de coco ralado

Modo de preparo: bater no liquidificador por dois minutos.

Batida de banana (Energético)

1 banana

500ml de leite

1 colher de aveia

3 castanhas-do-pará.

Adoçar

Modo de preparo: colocar tudo no liquidificador, bater por um minuto. Servir no desjejum. É um ótimo energético.

Leite de castanha

6 castanhas (só a amêndoa, sem casca)

1 copo de água

Modo de preparo: bater no liquidificador por 5 minutos. Coar com peneira fina. Pode ser misturado a mingaus e pudins.

Estimulante cerebral, afrodisíaco e energético

100ml de xarope de guaraná e cubos de gelo

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar.

Obs.: por conter alcalóides, cafeína e teobromina, não se deve tomar durante a noite.

Suco de guaraná com açaí + catuaba

1 colher de sopa de xarope de guaraná

50g de polpa de açaí

1 copo de água

10g de catuaba em pó

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador durante dois minutos. Este suco é recomendado para ser tomado duas vezes ao dia, para combater o estresse.

Principais elementos terapêuticos

Guaraná: evita o estresse, a fadiga intelectual, é estimulante cardíaco, sexual e do sistema nervoso central. **Minerais**: contém saponina e cafeína.

Castanha-do-pará: excelente contra o estresse, pode ser usada para mingaus e pudins. É energética e muito rica em proteína! **Vitaminas**: complexo H, C e A. **Minerais**: fósforo, cálcio e ferro. Calorias: é altamente calórica, chegando a 698 calorias.

Açaí: afrodisíaco e altamente energético. **Vitaminas**: A, BI, B2 e C. **Minerais**: cálcio, fósforo, ferro. Calorias: 247, só a polpa do açaí.

Banana: saúde para crianças, gestantes e atletas. Combate a diarréia infantil e a tensão pré-menstrual. **Vitaminas**: A, C, BI, B2 e B5. **Minerais**: cálcio, potássio, magnésio, ferro. Calorias: 96 (100g).

Aveia: a aveia é um alimento extremamente benéfico para o sistema nervoso, por causa de suas vitaminas do complexo B. Também beneficia a pele e o funcionamento intestinal, combatendo a prisão de ventre. É bastante energética.

Catuaba: contém catuabina e alcalóides semelhantes à atropina e a iombina. E um ótimo tônico e estimulante sexual, além de combater o estresse e a dificuldade de raciocínio.

Fortalecedor do sistema imunológico

O sistema imunológico é o responsável pelas defesas naturais do organismo, que o protege contra infecções e agressões de vírus e bactérias. Situações de estresse, tristeza, oscilações emocionais, alimentação inadequada debilitam o organismo, tornando-o suscetível a diversas doenças, que podem variar de resfriados a câncer. Para fortalecer o sistema imunológico, é necessária uma alimentação balanceada, rica em nutrientes fortalecedores do sistema imune como a vitamina C e outros elementos antioxidantes. Veja alguns sucos capazes de fortalecê-lo:

Vitamina de manga

2 mangas médias sem caroço picadas

1 litro de leite

Modo de preparo: Bater no liquidificador. Adoçar a gosto.

Suco de kiwi com maçã

4 kiwis

2 maçãs maduras

1 copo de água

Adoçar

Modo de preparo: descascar os kiwis e as maçãs e cortar em pedaços. Processe na centrífuga e extraia o suco puro. Adoce e sirva imediatamente.

Principais elementos terapêuticos

Manga: aumenta o sistema imunológico e combate a prisão de ventre. Rica em fibras, ela pode ser usada ao natural, em saladas, sorvetes, musses e até molhos para acompanhar pratos salgados. **Vitaminas**: A, B1, B2 e B5. **Minerais**: potássio, fósforo e cálcio.

Kiwi: antioxidante, combate a infertilidade masculina, previne gripes e é afrodisíaco. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: Cálcio, magnésio, potássio e ferro.

Gastrite

A gastrite é uma inflamação aguda ou crônica da mucosa do estômago. Deve ser tratada e prevenida por meio de dieta, controle do estresses, sucos e chás específicos, que auxiliam no tratamento controlando a doença, que pode evoluir, quando não tratada, para úlceras.

Obs.: evitar laticínios (leites e derivados)

Milk-shake rápido de mamão papaia

1 mamão médio picado

3 copos de leite de soja

1 banana média

1 colher de essência de baunilha

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador até obter uma bebida uniforme.

Principais elementos terapêuticos

Mamão ou papaia: ajuda na digestão (bromelina), atua na gastrite e diabetes. **Vitaminas**: A, C, BI e B2. **Minerais**: ferro, fósforo, cálcio.

Gripe

É uma infecção virótica do trato respiratório altamente contagiosa. Pode ser facilmente transmitida por tosse e espirros.

Ela pode aparecer de repente, após um período de incubação de 1 a 3 dias.

A **vitamina** A e a C são poderosos antioxidantes e fortalecedores do sistema imunológico.

Xarope para combater a gripe

½ copo de água mineral

3 ramos de hortelã-pimenta

3 ramos de agrião

1 colher de sopa de mel

½ copo de água mineral ou água-de-coco

Modo de preparo: fazer o chá por infusão da hortelã e do agrião, bater no liquidificador com a água e o mel.

Dose recomendada: tomar uma colher de sopa, quatro vezes ao dia.

Suco para proteger da gripe no inverno

½ maçã

1 limão (suco)

½ cenoura

1 copo de água

Adoçar com mel

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Suco de acerola com mamão

200g de polpa de acerola,

1 mamão papaia sem sementes

500 ml de água.

Modo de preparo: bater no liquidificador e beber gelado. (É aconselhável a ingestão logo após o preparo).

Suco de caju

2 cajus maduros

500ml de água

Adoçar

Modo de preparo: descascar a fruta, cortar em pedaços e bater no liquidificador com a água, adoçando a gosto. Servir gelado.

Suco de camu-camu

200g de polpa de camu-camu (aproximadamente 30 calorias)

1 litro de água

Modo de preparo: bater no liquidificador até ficar com uma cor rosada. Adoçar a gosto. Servir gelado.

Principais elementos terapêuticos

Esses sucos citados têm a propriedade de proteger da gripe e de outras doenças causadas pela diminuição do sistema imunológico. São ricos em vitamina C e minerais importantes para aumentar as defesas do organismo às infecções.

Hortelã: é a mais popular das plantas medicinais conhecidas. Ótima para combater tosses, asma e gripe, pelo seu óleo essencial (citral).

Agrião: é um inimigo das placas bacterianas. Tem ação expectorante, pois aumenta a fluidez do muco segregado pelo aparelho respiratório ao sofrer o ataque de microorganismos, como, por exemplo, o vírus da gripe.

Camu-camu: é o rei da vitamina C. Em 100g de polpa, possui 2.880mg de vitamina C.

Caju: rico em vitamina C, é uma fruta indicada na prevenção de gripes e resfriados, pois fortalece o sistema imunológico responsável pelos mecanismos de defesa do organismo.

Acerola: vice-campeã de vitamina C, fortalece o sistema imunológico e protege contra o câncer. **Vitaminas**: C e do complexo B. **Minerais**: cálcio, fósforo, ferro e magnésio. Rica em fibras. Calorias: 47.

Mamão ou papaia: ajuda na digestão (bromelina), atua na gastrite e diabetes. **Vitaminas**: A, C, B1 e B2. **Minerais**: ferro, fósforo e cálcio.

Hepatite

As formas mais conhecidas de hepatite são: hepatite A e hepatite B. Ambas são causadas por vírus e consideradas altamente contagiosas.

A **hepatite A** é transmitida por contato de pessoa para pessoa, alimentos e bebidas contaminados, sendo essas as fontes de transmissão do vírus.

A **hepatite B** é transmitida pelo uso de seringas e agulhas contaminadas, transfusão de sangue e relações sexuais.

A **hepatite C** ainda não tem suas causas definidas e a medicina alopática ainda não descobriu sua cura. Quando se descobre a hepatite C, 80% do fígado já está comprometido. Em minhas pesquisas na Amazônia, conheci o padre e professor José Maria de Albuquerque, uma das maiores autoridades em plantas medicinais da Amazônia, que me forneceu a **raiz Hedychium coronarium**, parecida com o gengibre, que ajuda a regenerar o fígado, nos casos de hepatite C, sendo indicado como um coadjuvante natural para o tratamento.

O **cardo-mariano** e o **dente-de-leão** também são indicados para problemas hepáticos.

Suco para hepatite

5g de poejo

5g de melissa

5g de alecrim

1 copo de água mineral

Modo de preparo: fazer o chá por infusão do poejo, melissa e alecrim.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Chá de picão preto

5g de picão, folhas e talos

1 copo de água

Modo de preparo: fazer o chá por infusão, tomar 3 copos ao dia. Ajuda a regenerar o fígado.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Chá para hepatite C

5g de hedichium coronarium

2 copos de água

Modo de preparo: fazer a decocção de 5g fatiadas do **Hedichium coronarium,** em 2 copos de água. Ferver por 3 minutos e tomar durante o dia.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Poejo: seus óleos essenciais fortalecem o fígado.

Melissa (erva-cidreira): protege as funções do fígado e ajuda a eliminar os vírus no organismo.

Alecrim: estimula a circulação sangüínea e as funções do fígado, evita a dor de estômago e tem poder cicatrizante.

Hipertensão (pressão alta)

A força exercida pelo sangue sobre a parede das artérias é chamada de pressão arterial, podendo variar de intensidade. Quando a pressão está muito alta, recebe o nome de hipertensão.

A arteriosclerose e aterosclerose são precursoras da hipertensão. Como na aterosclerose, as artérias ficam obstruídas com placas de colesterol, torna-se difícil a circulação do sangue pelos vasos. Na arteriosclerose, as artérias ficam duras e constritas. Daí o sangue é forçado por uma passagem mais estreita, e a conseqüência é o aumento da pressão sanguínea.

O médico mede a pressão por intermédio de um aparelho chamado esfigmomanômetro e pode-se notar dois tipos de resultados. A pressão sistólica (pressão exercida pelo sangue quando o coração está bombeando) indica a pressão alta ou não (acima de 18 por 11 é muito alta), e a pressão diastólica mede a pressão quando o coração está descansando entre os batimentos. A normal deve ser 12 por 8; 11 por 7; 14 por 9. Quando estiver com o resultado 14 por 9 ou 16 por 9, a pressão está no limite, ou seja, hipertensão limítrofe.

A hipertensão muitas vezes é conseqüência do hábito de fumar, obesidade, estresse, uso de estimulantes como café, algumas espécies de chás, drogas, sal, álcool e o uso de contraceptivos. Deve ser monitorada periodicamente por um médico.

Existem algumas alternativas naturais usadas como coadjuvantes no tratamento, como o óleo de alho, benéfico para diminuir a pressão sangüínea e baixar o colesterol, o suco de limão sem açúcar, além da lecetina, que emulsifica a gordura, melhorando o funcionamento hepático e ajudando a diminuir a pressão arterial. O germe de trigo (vitamina E) ajuda a melhorar o funcionamento do coração.

Suco para pressão alta ou hipertensão

Suco de 1 limão

2 dentes de alho

1 copo de água mineral

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Suco de laranja com babosa

Suco de 2 laranjas

50g de suco de babosa

Adoçar com stévia.

Principais elementos terapêuticos

Limão: o limão, em virtude da sua quantidade de potássio, age beneficamente na hipertensão arterial.

Alho: tem ação antitrombótica. Os cardíacos medicados com óleo de alho após o infarto tiveram 95,5% de ampliação na capacidade de registrar o trombo

(coágulo sangüíneo), no período de 21 dias, segundo uma publicação na revista médica americana *Atherosckrosis Journal*.

Babosa: possui ação antiinflamatória similar aos esteróides como a cortisona. Tem ação coagulante, contém muito potássio e cálcio. Possui ação antibiótica e energizante, além de ser digestiva e nutritiva. Contém 18 dos 23 aminoácidos existentes.

Laranja: elimina o ácido úrico, combate a prisão de ventre e previne o câncer. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: potássio, iodo, cálcio, fósforo e selênio.

Hipertireoidismo

É a conseqüência da disfunção da glândula tireóide, que- começa a produzir muito hormônio, resultando num estado metabólico hiper-ativo, afetando as glândulas pituitária, paratireóides e sexuais, ocasionando nervosismo, fadiga e aumento de peso.

Suco estimulante da tireóide

1 folha de alga desidratada (chlorella)

10g de brócolis

2 laranjas

1 pêssego

Modo de preparo: prepare o suco de laranja. No liquidificador, bata-o com os outros ingredientes.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Alga: possui iodo, que regula a tireóide.

Pêssego: é remineralizante.

Laranja: também possui iodo, cuja deficiência causa hipertireoidismo, que desencadeia aumento de peso.

Impotência sexual

A impotência sexual pode ocorrer por vários fatores, fisiológicos e psicológicos. O comprometimento da circulação sangüínea dificulta a irrigação dos órgãos sexuais e pode ocorrer ao longo da vida, principalmente em homens sedentários, fumantes, hipertensos e mesmo nos diabéticos. Alguns sucos são indicados para impotência sexual, pois exercem ação estimuladora natural da circulação sangüínea.

Suco de kiwi com papaia

2 copos de água

3 kiwis sem casca

1 mamão papaia médio (sem sementes)

Modo de preparo: Bater no liquidificador e adoçar.

Suco de kiwi com maçã

500 ml de água

4 kiwis

2 maçãs maduras

Adoçar a gosto

Modo de preparo: Descasque os kiwis e as maçãs e corte em pedaços. Processe na centrífuga e extraia o suco puro. Adoce e sirva imediatamente.

Estimulante cerebral, afrodisíaco e energético

100ml de xarope de guaraná

20g de pó de ginkgo biloba

200ml de água

200ml de água-de-coco

Cubos de gelo

Modo de preparo: Bater no liquidificador e tomar.

Suco de guaraná com açaí + catuaba

1 colher de sopa de xarope de guaraná

50g de polpa de açaí

2 copos de água

10g de catuaba em pó

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador durante dois minutos. Este suco é recomendado para ser tomado duas vezes ao dia, a fim de combater o estresse.

Principais elementos terapêuticos

Kiwi: antioxidante, combate à infertilidade masculina, previne gripes e é afrodisíaco. Vitaminas: A, B e C.

Minerais: Cálcio, magnésio, potássio e ferro.

Açaí: afrodisíaco e altamente energético. **Vitaminas**: A, BI, B2 e C. **Minerais**: cálcio, fósforo e ferro. Calorias: 247, só a polpa do açaí.

Guaraná: evita o estresse e a fadiga intelectual, é estimulante cardíaco, sexual e do sistema nervoso central. **Minerais**: contém saponina e cafeína.

Maçã: ajuda a emagrecer, é antianêmica e tem ação antiviral. A maçã é uma fruta versátil que pode ser usada tanto em pratos doces como salgados e também ao natural. **Vitaminas**: A, B1, B2 e C. **Minerais**: potássio, fósforo e magnésio.

Catuaba: possui alcalóides, igual à atropina, iombina e catuabina. É excelente estimulante sexual.

Infertilidade masculina

A infertilidade masculina pode ter diversas causas, como a diminuição da produção dos espermatozóides e a perda de qualidade deles. Pesquisadores da Universidade do Texas, em Galveston, verificaram que o consumo diário de vitamina C pode reverter certos problemas de fertilidade de masculina. Ela protege a aglutinina do esperma, uma substância do sêmen, responsável por evitar que as células de defesa e também que os radicais livres ataquem os espermatozóides. Se não houver a ingestão desta vitamina, eles serão atacados, ficando agrupados e perderão a mobilidade, tornando-se inférteis.

Suco de papaia com mirantã (marapuama)

3 kiwis sem casca

1 mamão papaia médio (sem sementes) 500 ml de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e adoçar.

Suco de kiwi com maçã

4 kiwis

2 maçãs maduras 500 ml de água Adoçar

Modo de preparo: descascar os kiwis e as maçãs e cortar em pedaços. Processe na centrífuga e extraia o suco puro. Adoce e sirva imediatamente.

Suco de camu-camu com acerola

200g de polpa de camu-camu (aproximadamente 30 calorias)

100g de acerola

1 litro de água

Modo de preparo: bater no liquidificador até ficar com uma cor rosada. Adoçar a gosto. Servir gelado.

Principais elementos terapêuticos

Camu-camu: campeão mundial de vitamina C. Em l00g da polpa, existem 2.890mg de vitamina C. Combate o câncer, bronquite e os radicais livres. Vitaminas: possui 2.890mg de vitamina C.

Kiwi: Antioxidante, combate a infertilidade masculina, previne gripes e é afrodisíaco. **Vitaminas:** A, B e C. **Minerais**: Cálcio, magnésio, potássio e ferro.

Marapuama: excitante do sistema nervoso central, é antidepressiva e sua principal indicação é nos casos de dificuldade de ereção. Possui os alcalóides marapuamina, esteróis e lupeol.

Acerola: 1.790mg de ácido ascórbico (vitamina C), por l00g. Contém rutina, bioflavonóides e possui ação antioxidante. .

Infecções

Intimamente ligado à questão imunidade, se este estiver prejudicado, aumenta a suscetibilidade da pessoa à infecções, que podem afetar diferentes órgãos como amídalas, estômago, intestinos, brônquios, pulmões, entre outros.

Suco de camu-camu

200g de polpa de camu-camu (aproximadamente 30 calorias),

1 litro de água.

Modo de preparo: bater no liquidificador até ficar com uma cor rosada. Adoçar a gosto. Servir gelado.

Suco de kiwi com laranja

3 kiwis sem casca

Suco de 3 laranjas

500 ml de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e adoçar.

Suco de laranja com cenoura

Suco de 3 laranjas

2 cenouras médias picadas

500 ml de água

Adoçante e gelo

Modo de preparo: processar o suco da cenoura na centrífuga. Extrair o suco das laranjas. Bater os dois sucos no liqüidificador e servir gelado.

Suco de laranja com mamão

1 copo de suco de laranja

1 fatia de mamão

Adoçante e gelo.

Laranja e limão

3 laranjas 1 limão

Modo de preparo: num espremedor, retire o suco da laranja e do limão. Adicione adoçante a gosto. Coloque gelo.

Suco de acerola com mamão

200g de polpa de acerola

1 mamão papaia sem sementes

1 litro de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e beber gelado, (é aconselhável a ingestão logo após o preparo).

Vitamina de manga

2 mangas médias sem caroço picadas

1 litro de leite

Modo de preparo: bater no liqüidificador. Adoçar a gosto.

Principais elementos terapêuticos

Manga: aumenta o sistema imunológico e combate a prisão de ventre. Rica em fibras. A manga pode ser usada ao natural, em saladas, sorvetes, musses e até molhos para acompanhar pratos salgados. **Vitaminas**: A, B1, B2 e B5. **Minerais**: potássio, fósforo e cálcio.

Kiwi: antioxidante, combate a infertilidade masculina, previne gripes e é afrodisíaco. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: Cálcio, magnésio, potássio e ferro.

Acerola: vice-campeã de vitamina C, fortalece o sistema imunológico e protege contra o câncer. **Vitaminas**: C e do complexo B. **Minerais**: cálcio, fósforo, ferro e magnésio. Rica em fibras. **Calorias**: possui 47.

Camu-camu: campeão mundial de vitamina C. Em 100g da polpa, existem 2.890mg de vitamina C. Combate o câncer, bronquite e os radicais livres. **Vitaminas**: possui 2.890mg de vitamina C.

Laranja: elimina o ácido úrico, combate a prisão de ventre e previne o câncer. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: potássio, iodo, cálcio, fósforo e selênio.

1º suco

1 lata de leite condensado

2 maçãs picadas 4 pêssegos

2 xícaras de morangos cortados em 4 pedaços

Modo de preparo: coloque numa poncheira as frutas, o leite condensado e a água mineral com gás gelada (colocar a água na hora de servir). Sirva gelado.

Principais elementos terapêuticos

Maracujá: calmante natural e sedativo. **Vitaminas**: C, B1, B2 e B3. **Minerais**: ferro, potássio e cálcio.

Pêssego: beneficia a desintoxicação do organismo, a beleza da pele, atletas e diabéticos. Rico em pectina, fósforo, vitaminas A e C.

Uva: contém um elemento incrível contra o infarto, herpes e proteção contra o câncer, que é o Resveratrol, varredor de radicais livres e poder antioxidante.

Maçã: ajuda a emagrecer, é antianêmica e tem ação antiviral. A maçã é uma fruta versátil que pode ser usada tanto em pratos doces como salgados, e também ao natural. Vitaminas: A, BI, B2 e C. Minerais: potássio, fósforo e magnésio.

Menopausa

A menopausa é o fim da vida fértil da mulher e de seus períodos menstruais. Este fenômeno se apresenta normalmente entre os 45 e 52 anos, havendo também casos em que ela se inicia antes dos 45 anos e se finaliza após os 52 anos.

Ocorre por causa da diminuição da produção dos hormônios pelos ovários. O sangramento irregular e abundante nas mulheres na idade da menopausa deve-se à ausência de ovulação, que traz como conseqüência o desequilíbrio na produção hormonal, com excesso de estrogênio e diminuição de progesterona.

Sintomas: calor e suor noturno, insônia, ressecamento vaginal, menstruação irregular, com sangramento forte, até cessar o ciclo produtivo dos ovários, osteoporose, aspecto emocional desequilibrado.

Suco de geléia real

½ abacate

2g de geléia real

10g de lecetina de soja (possui isoflavonas)

2 copos de leite desnatado

Modo de preparo: bater no liqüidificador e tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Abacate: rico em nutrientes, bloqueia agentes cancerígenos e beneficia as artérias, dilata os vasos sangüíneos e combate o mau colesterol, por causa da sua gordura monoinsaturada. A glutationa, um de seus componentes, é capaz de bloquear mais de 30 agentes cancerígenos diferentes. Possui grande quantidade de vitamina A, vitamina E, além de vitaminas do complexo B, e muitos minerais como cálcio, ferro e fósforo.

Osteoporose

A osteoporose é a perda gradual da massa óssea, pela falta de cálcio, ao longo da vida. Resulta em fraturas, diminuição de estatura, dores no corpo e afeta 25% das mulheres após a menopausa. A principal causa é a falta do hormônio estrogênio nessas mulheres.

O risco de desenvolver osteoporose em ambos os sexos aumenta com a idade e a ação deve ser preventiva, garantindo boas fontes de cálcio na alimentação ao longo da vida.

Sucos para osteoporose

1 cenoura média (45mg de cálcio)

2 ramos de caruru (255mg de cálcio)

1 colher de sopa de leite de soja em pó (300mg de cálcio)

1 copo de água-de-coco (300mg de cálcio)

Modo de preparo: a cenoura e o caruru devem ser processados na centrífuga. Depois, o suco deve ser misturado no liquidificador com água-de-coco e o leite de soja.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, entre as refeições.

Obs.: o total da concentração de cálcio é de aproximadamente 900mg, sendo que a necessidade diária é de 1.000 mg.

2º suco

2 ramos de cavalinha (fazer chá) 250ml de água

5 ramos de agrião

½ copo de água-de-coco

Modo de preparo: fazer o chá por infusão da cavalinha e bater com os outros ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, de manhã e à noite.

3º suco

½ cenoura

2 castanhas-do-pará picadas

½ banana

½ maçã

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Cavalinha: é usada como suplemento de silício para a consolidação de ossos fraturados e fortalecimento dos dentes e ossos.

Agrião: mineralizante, rico em cálcio.

Caruru: dado o seu altíssimo teor de cálcio (536mg em 100g), é muito útil na formação de ossos e dentes, assim como no combate à osteoporose.

Soja: contém fitoestrogênios que ajudam a prevenir a osteoporose e os sintomas da menopausa.

Água-de-coco: contém cálcio, mineral que ajuda na formação dos ossos, é benéfica na prevenção e tratamento da osteoporose e é rica em outros minerais, como o magnésio, vital para a atividade das enzimas, além de ter papel importante na absorção de cálcio e potássio.

Cenoura: contém cálcio, mineral necessário para a formação óssea, além de outros minerais.

Pele (Hidratação)

A pele possui três camadas: epiderme (camada externa), der me (camada média) e a camada sub cutânea (interna). Reações do meio ambiente agridem a pele, ocasionando agressões, alergias, envelhecimento da pele pelo sol, etc.

Os sucos remineralizam o organismo, melhorando a aparência e a saúde da pele das pessoas.

Sucos para deixar a pele bonita

3 framboesas

3 morangos

1 colher de sopa de mel

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador

Dose recomendada: tomar dois copos diariamente.

2º suco

3 ramos de agrião

3 ramos de poejo

½ abacate

1 copo de água mineral adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: um copo, duas vezes ao dia.

3º suco

1 fatia pequena (100g) de abóbora

½ cenoura

½ unidade média de papaia

¼ de abacate

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Adoçante a gosto

Modo de preparo: na centrífuga, passar à abóbora e a cenoura. Bater no liquidificador, misturado com o abacate, água-de-coco e com o papaia.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

A **framboesa** possui vitamina E, a "*vitamina da beleza*".

O **morango** possui a pró-vitamina A, que protege a pele e contém fibras que eliminam as toxinas do organismo. A água-de-coco contém minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, sódio e ferro, além de vitaminas.

Agrião: possui muitos minerais como cálcio, flúor, iodo, fibras e vitaminas B, C e E, que ajudam a combater a acne.

Poejo: facilita a digestão, proporciona um sono tranqüilo, é tônico, balsâmico e possui muitas vitaminas.

Abacate: possui gorduras benéficas ao organismo e deixa a pele mais macia.

Mamão papaia: estimula o funcionamento do intestino, facilitando a eliminação de toxinas e a conseqüente melhora na aparência da pele.

Prostatite

Também conhecida como inflamação da próstata, é causada por infecção bacteriana e pode causar distúrbios sérios, como câncer, nessa glândula masculina vital.

Os sintomas podem ser: febres, calafrios, aumento na freqüência urinaria, micções freqüentes durante a noite, dificuldade de urinar, ardência ou dor durante a micção, dor perineal (área entre o escroto e o ânus), dor na parte inferior das costas, dor muscular, sangue na urina. Nessa condição, o tratamento médico imediato é essencial.

Suco de abacate com pólen de abelha

½ abacate

½ litro de leite desnatado

10g de pólen de abelha

1 caqui médio sem semente

Modo de preparo: bater no liquidificador.

Principais elementos terapêuticos

Pólen: rico em minerais como potássio, cálcio, zinco, enzimas, vitaminas, aminoácidos e compostos vitalizantes. É um dos mais potentes tônicos fortalecedores do sistema imunológico. Atua sobre problemas do aparelho genital e urinaria

Abacate: rico em nutrientes, bloqueia agentes cancerígenos e beneficia as artérias, dilata os vasos sangüíneos e combate o mau colesterol, por causa de sua gordura monoinsaturada. A glutationa, um de seus componentes, é capaz de bloquear mais de 30 agentes cancerígenos diferentes. Possui grande quantidade de vitamina A, vitamina E, além de vitaminas do complexo B, e muitos minerais como cálcio, ferro e fósforo.

Caqui: é muito eficaz na eliminação de uma forma muito tóxica do oxigênio molecular (singlet) que intensifica a malignidade nos tecidos. Vitaminas: A que contribui para suas propriedades anticancerígenas.

(Radicais livres)
Doenças degenerativas e Antienvelhecimento

As doenças degenerativas e o envelhecimento são causados pelos radicais livres. Em síntese os radicais livres formam-se quando respiramos. Existem

na atmosfera vários gases como o nitrogênio, oxigênio, que formam 95% H20, ou seja, água. Porém 5% do oxigênio é o Singlet, o mais danoso oxigênio molecular; que procura, nas células e outras partes do organismo, minerais e elementos para combinar (cálcio, potássio, magnésio e ferro). Como não encontra antioxidantes, retira-os das células. Mais perigoso ainda é quando ele retira a proteção bioquímica das artérias causando ateroma ou pior, penetrando no DNA, no qual é codificada toda a nossa hereditariedade, modificando-a. Isso acarretará em doenças degenerativas como diabetes, câncer, arteriosclerose, pressão alta, etc. Ninguém sabe exatamente por que esta reação ocorre.

Indivíduos expostos à poluição ambiental, alimentação com proteína animal em excesso, defumados, radiação, produtos químicos, enfim substâncias químicas que promovem a formação de radicais livres no corpo estão mais sujeitos a estes distúrbios.

Estudos americanos sugerem que a ingestão diária de cinco ou mais frutas e vegetais por dia protegem o organismo dos radicais livres.

Suco para evitar doenças degenerativas

½ cenoura picada

5 ramos de salsa

½ pimentão verde

1 folha de couve

Adoçante

1 copo de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar.

Suco para melhorar o aspecto da pele e prevenir o câncer

1 folha de couve

1 folha de couve-de-bruxelas

½ ramo de couve-flor

½ ramo de brócolis

½ cenoura

¼ de copo de água

Modo de preparo: passe tudo na centrífuga, com um copo de água.

Dose recomendada: tomar um copo, três vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Hortaliças: já foram vistas nos sucos anteriores, porém neste a combinação de vitamina E e as fibras são essenciais para a saúde da pele.

Couves e brócolis: possuem elementos que ajudam a evitar o câncer, como o indol 3 carbinol.

Cenoura: contém minerais, vitaminas e fibras, é rica em betacaroteno e suas fibras melhoram o trânsito intestinal e ajudam a proteger o câncer de pulmão.

Pimentão: contém elementos muito importantes no combate aos radicais livres, melhorando a circulação sangüínea.

Salsa: use e abuse dessa grande fonte de vitaminas e minerais. Ela contém ferro, potássio, vitamina A e C. Ajuda na absorção de ferro pelo organismo. A vitamina C e o betacaroteno são antioxidantes, que agem diminuindo os riscos de doenças cardíacas, derrames e câncer.

Suco antienvelhecimento e protetor dos tecidos e mucosas

5 folhas de hortelã ou 5 folhas de menta fresca

1 limão médio (suco)

Cascas de um limão

1 copo de água

Mel para adoçar a gosto

Modo de preparo: cortar as cascas do limão em pedaços e bater com os outros ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar o suco três vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Hortelã: é anti-séptica, antiinflamatória e tônica. Contém flavonóides.

Limão: possui vitamina C, vitamina antioxidante que previne o envelhecimento, pela capacidade de impedir o ataque de radicais livres.

Suco para rejuvenescer

½ maçã

½ banana

2 castanhas de caiu picadas

½ cenoura (suco)

2g de chá de gengibre

1 copo de água

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar um copo, duas vezes ao dia, entre as refeições principais.

Suco anti-radicais livres

1 kiwi

2 ramos de brócolis

1 couve-de-bruxelas

1 folha de couve

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo: cortar o kiwi em rodelas, picar o restante dos ingredientes e misturar a água-de-coco com o adoçante ou água. Bater no liquidificador.

Dose recomendada: um copo, duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Água-de-coco: tem muitos minerais como potássio, fósforo, cálcio, magnésio, sódio e ferro, que ajuda a evitar a desidratação e a anemia.

Brócolis, repolho e couve: contêm indóis, capazes de bloquear muitas espécies de câncer.

Kiwi: possui em 100g, cinco vezes mais vitamina C que a laranja. É uma vitamina varredora de radicais livres. Segundo Linus Pauling, prêmio Nobel de química, o ácido ascórbico (vitamina C) evita e previne o câncer, além de ajudar a eliminar as toxinas do organismo, por causa de suas fibras.

Remineralizante

Suco de abacaxi com hortelã

1 copo de água

2 rodelas de abacaxi

6 folhas de hortelã

Adoçar a gosto e adicionar gelo

Modo de preparo: bater bem no liquidificador todos os ingredientes. Não há necessidade de coar.

Vitamina de graviola

2 colheres de sopa de polpa de graviola

1 litro de leite desnatado gelado

Modo de preparo: bater no liquidificador e adoçar.

Suco de melancia

1 xícara de polpa de melancia bem madura

250ml de água

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir gelado.

Obs.: comer apenas melancia e suco de melancia durante um dia no mês, pode ajudar a perder peso.

Suco de melão

1 xícara de polpa de melão com cenoura

250ml de água

½ cenoura

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador e servir gelado.

Suco de pêra com maçã

1 pêra

1 maçã

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo: descasque-as e tire as sementes. Bata no liquidificador, adoce se necessário e adicione gelo.

Tangerina com banana

2 bananas grandes picadas

2 tangerinas sem sementes

4 colheres de sopa de mel

Servir gelado

Suco de maçã e uva

2 maçãs, sem casca e sem sementes

2 copos de suco de uva

Modo de preparo: bater num liquidificador. Coar e tomar gelado.

Suco de maçã com banana

1 maçã madura sem casca e sem sementes

3 copos de água-de-coco

1 banana média

Adoçar a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador. Servir com pedrinhas de gelo.

Receita desintoxicante e vitaminada

200g de melancia

½ maçã sem casca

Suco de 1 limão

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar gelado.

Principais elementos terapêuticos

Graviola: combate cãibras, e é rica em minerais. **Vitaminas**: complexo B e C. **Minerais**: potássio, cálcio, selênio e fósforo.

Maçã: ajuda a emagrecer, é **antianêmica** e tem ação antiviral. **Vitaminas**: A, BI, B2 e C. **Minerais**: potássio, fósforo, magnésio.

Melão: ótimo para regimes de emagrecimento. Re-frescante, ajuda a emagrecer. Tem muita vitamina C. **Vitaminas**: A, C e B. **Minerais**: potássio, cálcio, ferro e fósforo.

Abacaxi: altamente digestiva, combate a prisão-de-ventre e é antiinflamatória. **Vitaminas**: A, C e B1. **Minerais**: potássio, fósforo, selênio, ferro, magnésio e manganês.

Banana: saúde para crianças, gestantes e adetas. Combate a diarréia infantil e a tensão pré-menstrual. **Vitaminas**: A, C, B1, B2 e B5. **Minerais**: cálcio, potássio, magnésio e ferro. Calorias: 96 (100g).

Melancia: mata a sede, hidrata, é anticancerígena, por causa do licopeno e aumenta os glóbulos vermelhos. **Vitaminas**: A, B1, B5 e C. **Minerais**: fósforo, ferro, potássio e cálcio.

Limão: refrescante, rico em vitamina C, é excelente para emagrecer e para fortalecer o sistema imunológico. Tem ação adstringente, diurética e beneficia pessoas com hipertensão.

Uva: contém um elemento incrível contra o infarto, herpes e proteção contra o câncer. Possui ferro, fósforo e potássio. Possui vitaminas A, C e do complexo B. Combate o colesterol alto. Inibe a ação do mau colesterol, evitando o derrame cerebral e reduzindo a formação de placas de gordura.

Tangerina: a tangerina é uma fruta rica em vitaminas e minerais, auxilia no funcionamento dos intestinos por causa de suas fibras. Exerce ação fortalecedora do sistema imunológico e preventiva de câncer, além de ser levemente laxativa.

Pêra: ajuda a baixar os níveis de colesterol e combate a prisão de ventre. Rica em fibras, vitamina A e C.

Água-de-coco: é um alimento muito saudável, pouco calórico e remineralizante, muito recomendada tanto em regimes de emagrecimento como um repositor de minerais, agindo como um soro natural. Possui mais de oito minerais.

Reumatismo

O termo reumatismo é usado para descrever diversos distúrbios em que as pessoas sentem dores na articulações, músculos, tendões e tecidos conjuntivos, com ou sem sinais de inflamação.

A medicina alternativa tem ajudado muito com a pomada de apitoxina (extraída do veneno da abelha), causando alívio imediato (se a pessoa não for alérgica ao veneno de abelha), ajudando a regenerar parte do tecido lesionado.

A vitamina E (germe de trigo) pode ajudá-lo, além da vitamina A e C; que também são necessárias.

Suco para reumatismo

½ cenoura média

½ pepino médio

½ beterraba

1 copo de água mineral

Modo de preparo: bater no liquidificador, e, se possível, tomar sem coar.

Dose recomendada: tomar um copo, três vezes ao dia, entre as refeições.

Principais elementos terapêuticos

Cenoura: é eficiente na eliminação de ácido úrico. Contém muitas fibras, que agem como uma esponja, ajudando a eliminar os elementos tóxicos do organismo, inclusive o ácido úrico.

Beterraba: adicionada a outros vegetais no feitio de sucos, ajuda a acelerar a eliminação de ácido úrico.

Pepino: é alcalinizante, refrescante e excelente mineralizante (contém fósforo, potássio, cálcio e enxofre), além de ser laxante. É usado com muito sucesso no combate á gota e ao ácido úrico. A combinação dos legumes, suco de pepino e cenoura é recomendada por hospitais naturalistas, pelo seu efeito benéfico no tratamento de ácido úrico e gota.

Sinusite

É a inflamação dos seios nasais que acompanha a infecção das vias respiratórias superiores. Cerca de 50% de todos os casos de sinusite são causados por bactérias.

Os seios afetados por essa infecção localizam-se acima dos olhos, dentro de cada osso malar.

Sintomas: dor de cabeça, visão turva, dor nos seios frontais e maxilares.

A **vitamina C** (presente no camu-camu, na acerola e no kiwi) fortalece o sistema imunológico e destrói os vírus.

Suco de espinafre, hortelã, coco e mel

20g de espinafre

20g de hortelã

1 copo de água-de-coco ou água mineral

1 colher de sopa de mel de eucalipto

Modo de preparo: bater no liquidificador a água-de-coco e os demais ingredientes.

Dose recomendada: tomar um copo, três vezes ao dia, entre as refeições.

Suco de laranja, babosa e pólen

2 laranjas (suco)

100g de Aloe vera (babosa)

10 gotas de óleo de copaíba

2g de pólen de abelha

100g de mel de eucalipto

2 copos de água

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Babosa: possui ação antiinflamatória similar aos esteróides como a cortisona. Tem ação coagulante, contém muito potássio e cálcio. Possui ação antibiótica e energizante, além de ser digestiva e nutritiva. Contém 18 dos 23 aminoácidos existentes.

Laranja: Elimina o ácido úrico, combate a prisão de ventre e previne o câncer. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: potássio, iodo, cálcio, fósforo e selênio.

Pólen: rico em minerais como potássio, cálcio, zinco, enzimas, vitaminas, aminoácidos e compostos vitalizantes. É um dos mais potentes tônicos fortalecedores do sistema imunológico. Atua sobre problemas do aparelho genital e urinário

Hortelã: ajuda a eliminar as secreções mucolíticas.

Espinafre: tem propriedades antiinflamatórias e descongestionantes das vias aéreas.

Stress

O stress é uma situação natural de defesa do organismo aos estímulos externos, que passou a ser um problema de saúde pública em conseqüência da vida a que estamos sendo expostos, principalmente nas grandes cidades, com tanto trabalho, preocupações, sedentarismo, trânsito, problemas financeiros, de relacionamento, pouco tempo para relaxar.

Pesquisas feitas por cientistas da Universidade do Texas (EUA) relataram que o cérebro, sob o efeito do stress, produz excesso do hormônio ACTH, inibindo a produção dos leucócitos responsáveis pelo combate de diversas doenças.

Para controlá-lo e não permitir que ele afete sua saúde são necessárias a prática regular de atividades físicas e alimentação adequada e natural, para proporcionar os nutrientes adequados, que precisam de maior demanda durante situações/períodos de stress.

Suco anti-stress

100g de broto de alfafa

1 folha de couve, alface ou repolho

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo: enrolar os brotos na folha de couve e passar tudo na centrífuga, com a água-de-coco.

Suco energético

200g de polpa de açaí

20ml de xarope de guaraná

2 copos de água-de-coco

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir com cubos de gelo.

Açaí com banana

1 litro de leite gelado

50g de polpa de açaí

1 banana nanica madura

Adoçar a gosto

Modo de preparo: Bater no liquidificador e servir em seguida.

Ponche de frutas com suco de maracujá (sem álcool)

400ml de suco de maracujá

1,5 litro de água mineral com gás

1 lata de leite condensado (cuidado, é calórico)

2 maçãs picadas e 4 pêssegos

2 xícaras de morangos cortados em 4 pedaços

Modo de preparo: colocar numa poncheira as frutas, o leite condensado e a água mineral com gás gelada (colocar a água na hora de servir).

Principais elementos terapêuticos

Guaraná: Evita o estresse, a fadiga intelectual, é estimulante cardíaco, sexual e do sistema nervoso central. Minerais: contém saponina e cafeína.

Maracujá: Calmante natural e sedativo. **Vitaminas**: C, B1, B2 e B3. **Minerais**: ferro, potássio e cálcio. Indicado no combate à anemia.

Açaí: afrodisíaco e altamente energético. Nome científico: *Euterpe oleracea Mart*. **Vitaminas**: A, B1, B2, C e E. **Minerais**: cálcio, fósforo e ferro. **Calorias**: 247, só a polpa do açaí.

Banana: saúde para crianças, gestantes e atletas. Combate a diarréia infantil e a tensão pré-menstrual. **Vitaminas**: A, C, B1, B2 e B5. **Minerais**: cálcio, potássio, magnésio e ferro. **Calorias**: 96 calorias (100g).

Alfafa: é rica em minerais.

Alface: contém alcalóides que acalmam as pessoas.

Couve e repolho: contém elementos energéticos.

Suco Antivírus para crianças

½ maçã

1 laranja (suco)

1 copo de água-de-coco

Adoçar

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar um copo pela manhã.

Suco Antivírus para adultos

1 maçã

1 laranja (suco)

1 kiwi

1 copo de água-de-coco

Adoçar

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar um copo pela manhã e um à noite.

Suco Refrescante de Mamanjá

½ xícara de mamão em pedaços

1 copo de suco fresco de laranja

Gelo

Adoçar

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador e servir com pedrinhas de gelo.

Dose recomendada: ingerir durante ou após refeições principais.

Suco Saboroso de Cenouranja

1 copo de suco de laranja

½ cenoura

Adoçante a gosto

Gelo

Modo de preparo: extrair o suco das cenouras pela centrífuga, bater no liquidificador com a laranja e o adoçante. Servir com gelo.

Dose recomendada: pode ser ingerido à vontade, tanto pelos adultos como pelas crianças, principalmente no verão.

Suco com ação galactogênica (aumenta o leite materno)

5g de hortelã

5g de anis (erva-doce)

5g de melissa ou erva-cidreira

1 caqui médio e maduro

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo: fazer o chá por infusão das ervas (hortelã, anis e melissa) e bater no liquidificador com os demais ingredientes.

Dose recomendada: tomar um copo, três vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Hortelã: tem ação galactogênica nas mães que amamentam por causa dos princípios ativos citral e citronela.

Anis ou erva-doce: tem ação galactogênica nas mães que amamentam, que beneficiam também seus filhos recém-nascidos ao tomá-la, por causa do elemento anetol.

Melissa ou erva-cidreira: em virtude de seus elementos citrol e linol, estimula a secreção láctea com maior quantidade de leite materno. Contém ácido galactogênico.

Sucos Energéticos do prof. Lobo Franco

Para os atletas: especial para jogadores de futebol, nadadores, corredores, tenistas, boxeadores, entre outros atletas.

"*O poderoso*", casa de lanches e sucos no Ibirapuera/ SP, tem apelidado este suco de "*suco energético professor Lobo Franco*", por causa das minhas apresentações na *TV Gaveta*, na qual ao vivo, diretamente da lanchonete, eram feitos os sucos.

“O Poderoso”

½ xícara de granola

20ml de guaraná em forma de xarope

200g de polpa de açaí

300ml de água-de-coco

Água mineral

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir gelado.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, ou antes de atividades que exigem disposição e energia.

Receitas para aumentar a energia

½ fatia de abacaxi

1 fatia de mamão

5ml de xarope de guaraná

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, de manhã e à tarde.

Suco energético de ação rápida

1 goiaba vermelha picada

20ml de mel

10 folhas de hortelã

1 copo de água-de-coco

Adoçar

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador e tomar.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia.

Suco bom para fadiga

Suco de 1 lima

Suco de 2 laranjas

¼ de xícara de chá de espinafre

1 colher de mel

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, após as refeições principais.

Coquetel estimulante de energia

1 cenoura média

5 ramos de salsinha

5 ml de xarope de guaraná

1 copo de água

Adoçar

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, uma de manhã e outra à tarde.

Coquetel para evitar cansaço muscular

1 cenoura

1 talo de salsão

1 aspargo

1 copo de água

Adoçar

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador e tomar.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia.

Suco energético instantâneo

½ manga

¼ de abacate

10ml de xarope de guaraná

2 unidades de castanha-do-pará

1 copo de água mineral ou de coco

Adoçar e acrescentar

Modo de preparo: cortar a manga e o abacate em fatias e colocar no liquidificador com as castanhas-do-pará picadas. Bater por 3 minutos, com a água mineral ou de coco. Servir gelado.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, ou em períodos em que precisar de energia extra.

Principais elementos químicos

Manga: rica em vitaminas A, complexo B e C e minerais como o potássio, fósforo e cálcio, além de possuir taninos e propriedades tonificantes.

Guaraná: possui alcalóides, derivados da cafeína, guaranina e teobromina, evitando, assim, a fadiga.

Castanha-do-pará: possui proteínas e minerais como o ferro, o cálcio, o zinco e ajuda a fortalecer o organismo.

Abacate: possui vitaminas do complexo B, ajuda a livrar-se do cansaço. O segredo está nos nutrientes, que ajudam a dobrar a energia (magnésio, cálcio, ferro e fósforo) e na vitamina C, que estimula a ação de enzimas.

Suco para Hipoglicemia

A hipoglicemia é o termo utilizado para denominar a situação dos níveis de açúcar no sangue estarem abaixo do normal. O normal é de 70 a 110 miligramas por 100 mililitros de sangue antes das refeições.

Suco estimulante matinal (para quem sofre de hipoglicemia)

½ banana média

1 folha de insulina vegetal

1 colher de sopa de sementes de gergelim

1 copo de água-de-coco

Mel para adoçar

Modo de preparo: colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater até as sementes ficarem bem trituradas.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia.

A insulina vegetal possui inulina, que ajuda o pâncreas a produzir insulina. A semente de gergelim possui minerais que ajudam no equilíbrio glicêmico. A banana e a água-de-coco são ricas em minerais, principalmente potássio.

Tomando esse suco seus níveis de glicose se estabilizarão e você terá muito mais energia durante o dia. Muitas pessoas sofrem de hipoglicemia de manhã, em virtude do fato de os índices de açúcar diminuírem durante à noite.

Obs.: somente para diabetes tipo II - não-insulínica.

Suco para a memória e a circulação

5 folhas de ginkgo biloba

5 folhas de alecrim

1 copo de água

Modo de preparo: preparar o chá por infusão.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia, uma de manhã e uma à tarde.

Principais elementos terapêuticos

Alecrim: estimula a circulação.

Ginkgo biloba esta erva é muito eficaz na preservação da memória, age na circulação, ativando-a e confere vigor ao organismo. Muito indicada para empresários, idosos e pessoas com grande atividade mental e física, sujeitas ao *stress*.

Suco para purificar o sangue

½ maçã fugi

5 moranguinhos

1 copo de água

Adoçante

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Maçã: age como antioxidante neutralizando os radicais livres.

Moranguinho: contém grande quantidade de fibras e ácidos cítricos e málico, que ajudam a combater a anemia.

Este suco é muito saboroso e purifica o organismo.

Suco supernutritivo para crianças

½ cenoura

½ papaia

½ maçã

1 copo de leite desnatado

Modo de preparo: cortar os ingredientes em pedacinhos e bater no liquidificador.

Dose recomendada: tomar este suco pela manhã diariamente.

Principais elementos terapêuticos

Cenoura: contém pró-vitamina A, que ajuda na produção do sangue e evita transtornos de visão. Ótima para crianças, pois também evita a diarréia e fortalece os ossos. A maçã contém muitos minerais.

Papaia: possui ferro, que previne a anemia, comum em crianças e gestantes. A formação das hemácias fica deficiente nas crianças que não ingerem a quantidade adequada de ferro.

Fósforo: aumenta a resistência das crianças, ajudando no raciocínio. É considerado a espinha dorsal no processo de energia. Possui também cálcio, vital para a formação de ossos e dentes.

TPM - Tensão Pré-Menstrual

A TPM afeta a maioria das mulheres, uma a duas semanas antes do início da menstruação. Os sintomas são cólicas, irritabilidade, sensibilidade nas mamas e insônia, que se devem ao desequilíbrio hormonal, níveis excessivos de estrogênio e níveis baixos de progesterona.

Suco para TPM — fórmula Prof. Lelington

½ banana nanica

1 copo de água-de-coco

1 colher de sopa de leite de soja

Modo de preparo: bater no liquidificador, tomar duas vezes ao dia.

Dose recomendada: tomar três vezes ao dia, aproximadamente quinze dias antes da menstruação.

Suco regulador do ciclo menstrual

½ cenoura

1 talo de agrião

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo: cortar a cenoura em pedaços e bater todos os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar duas vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Banana: ideal para integrar a dieta de mulheres que sofrem da síndrome da tensão pré-menstrual, pois possui vitamina B1 (tiamina), que ajuda a manter normal o funcionamento do sistema nervoso central. Vitamina C (ácido ascórbico), que ajuda a aliviar o mal-estar e o inchaço dos seios.

Coco: possui muitos minerais como o cálcio, que ajuda nas eólicas, dores nas costas e no nervosismo; potássio, que ajuda na contração muscular; fósforo, que combate a fadiga magnésio, que combate a depressão e sódio, que ajuda na condução nervosa, além de ferro, que produz energia.

Suco para cólicas menstruais

1 copo de água

10g de camomila (fazer chá)

5g de anis (erva-doce)

5g de alecrim

1 colher de sopa de leite em pó de soja

Adoçar com mel

Modo de preparo: primeiro faça o chá em infusão das sumidades (flores da camomila), do anis e ao alecrim. Abafe por dez minutos. Depois bata com os outros ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: tomar várias vezes ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Camomila: é analgésica, por causa do ácido salicílico, o mesmo do Melhorai. Possui efeito calmante, usada em pessoas com problemas nervosos.

Normaliza o ciclo menstrual das mulheres, além de acalmar e aliviar a tensão e as eólicas menstruais.

Anis (erva-doce): é regulador das tensões pré-menstruais.

Alecrim: combate as cólicas menstruais.

Soja: contém substâncias químicas chamadas fitoestrogênios, com notável capacidade de imitar o estrogênio, hormônio sexual feminino. Alivia as cólicas.

Visão (Problemas)

Os problemas oculares são geralmente sinal precoce de alguma doença em outra parte do corpo, como resfriados, alergias, disfunções na tireóide, diabetes, hepatite, cálculos biliares, miastenia, tumor etc. A deficiência de vitaminas A e C podem levar a vários problemas oculares.

Suco de laranja com cenoura

Suco de 3 laranjas

1 cenoura média picada

1 copo de água

Adoçante e gelo

Modo de preparo: preparar o suco da cenoura processando-o na centrífuga. Extrair o suco das laranjas. Bater os dois sucos no liquidificador e sirva gelado.

Suco de cenoura com papaia

1 cenoura média

2 copos de leite desnatado

½ papaia

Modo de preparo: bater no liquidificador e tomar dois copos ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Laranja: elimina o ácido úrico, combate a prisão de ventre e previne o câncer. **Vitaminas**: A, B e C. **Minerais**: potássio, iodo, cálcio, fósforo, selênio.

Cenoura: contém muitos minerais como potássio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio e silício, além de vitaminas do complexo B e C. Sua grande quantidade de betacaroteno (pró-vitamina A) é responsável por proporcionar melhor capacidade visual.

Mamão ou papaia: ajuda na digestão (bromelina), atua na gastrite e diabetes. **Vitaminas**: A, C, B1 e B2. **Minerais**: ferro, fósforo e cálcio. Excelente para a visão, por causa da alta concentração de betacaroteno.

Emagrecimento (obesidade)

Como emagrecer e permanecer magro

A obesidade é provavelmente um dos problemas de saúde que mais afetam as pessoas hoje em dia. Ser obeso significa estar no mínimo 20% acima do seu peso normal.

As pessoas obesas dificilmente levam uma vida normal. Enfrentam maior risco de morte prematura e de doenças coronárias, hipertensão, derrame cerebral, diabetes, câncer, complicações as cirurgias, além de problemas psicológicos.

Para emagrecer é necessário mudar os hábitos alimentares:

— Coma frutas e hortaliças em abundância.

— Evite massas, doces, frituras, queijos e leite tipo A.

— Ingira brócolis, repolho, cenoura, couve, couve-flor, pois têm baixas calorias.

— Faça, uma vez por semana, refeições só à base de frutas e sucos (abacaxi, melão e melancia), não ingerindo qualquer outro alimento. Você emagrecerá um quilo. Comece na segunda-feira; na outra semana, na terça-feira; na outra, na quarta; depois na quinta e sexta-feira. Você provavelmente perderá cinco quilos no mês.

— Faça do seu almoço a principal refeição, não se alimente após as 18 horas, a não ser de frutas e lanches leves.

— Entre as refeições, coma frutas como: abacaxi (1 fatia), pêra, banana, mamão (1 fatia) e kiwi.

— Seus intestinos devem funcionar todos os dias, portanto use muitas fibras, aveia, triguilho etc.

— Evite ingerir manteiga, leite integral, maionese e frituras.

— Evite refrigerantes. Prefira água-de-coco e sucos naturais de frutas sem açúcar, que fornecem minerais ao organismo.

— Coma arroz integral, feijão, soja e peixes.

— Beba 2 copos de água morna de manhã, em jejum.

— Durante o dia, tome de 6 a 10 copos de água mineral.

— Tome chá verde (Tea sinensis), substituindo a água, ele ajuda a emagrecer.

— Chá de carqueja e malva-santa (boldo nacional) ajudam também a perder peso.

— Faça caminhadas, ande pelo menos 40 minutos por dia. Lembre-se de que o exercício é a melhor maneira de controlar seu peso e livrá-lo da gordura, mantendo uma boa musculatura.

— Use prato pequeno, podendo repetir; porém, mastigue 15 vezes a cada porção.

— Vá ao supermercado de estômago cheio, pois assim você não comprará guloseimas.

— Faça massagens duas vezes por semana, com óleo de azeite puro, óleo vegetal ou vinagre de maçã. A massagem ajudará a perder peso, livrando-o da gordura localizada.

— Use menos de 1.000 calorias diárias.

— Use adoçante de stévia. Os adoçantes artificiais, segundo a Sociedade Americana de Câncer, podem ser cancerígenos e há estudos que os acusam de aumentar o apetite dos usuários.

— Se conseguir perder 5 quilos em um mês, você começará a ter sucesso.

— Depois de emagrecer, coma frutas que contêm pectina. Em muitas pesquisas, descobriu-se que, ao ingerir uma maçã ou laranja por dia, 10 a 30 minutos antes das refeições, ocorrerá a dissolução da pectina no organismo, formando uma massa viscosa e gelatinosa, que interferirá nos processos de absorção. Assim, ajuda as pessoas a não comerem excessivamente. Mesmo

aquelas que já emagreceram devem cuidar para não voltar ao peso antigo, comendo uma maçã ou laranja (com a pelezinha branca), antes do almoço e do jantar.

— Evite beber líquidos durante as refeições. E melhor ingeri-los uma hora antes das refeições. Além de interferir na digestão, o líquido nas refeições pode colaborar com o aumento de peso, por dilatar o estômago, deixando-o maior.

— O lanche da manhã deve ser bem equilibrado. Por exemplo: aveia, cereais, frutas como maçã, banana, pêra, abacaxi ou melancia.

— Faça atividade física, exercícios de baixo impacto e longa duração, como andar cerca de uma hora por dia.

— As refeições não devem ser em meio agitado, mas em local tranqüilo e gradual, para que se possa sentir o que está ingerindo.

— Laxantes e diuréticos só devem ser usados prescritos por profissionais de saúde. Lembre-se de que as drogas aumentam a eliminação de lipídios, mas apresentam graves efeitos colaterais.

— O tecido adiposo (gorduroso) contém cerca de 18% de água e o tecido magro (muscular) cerca de 76%. A ingestão de diuréticos e laxantes podem causar perda maior dos líquidos do tecido magro e não do gorduroso, causando desidratação.

— Excluir da alimentação as massas, pizzas, queijos, açúcar branco e sobremesas doces.

— Lembre-se de que a sua imagem é importante. Imagine-se olhando no espelho e vendo uma pessoa magra e feliz.

— Na praia, você verá que valeu o esforço para emagrecer, e é claro, sem perder a disposição e a saúde.

Suco para combater a obesidade

5g de malva-santa ou boldo nacional

5g de carqueja

1 copo de água

Modo de preparo: fazer o chá por infusão das ervas.

Dose recomendada: Tomar quatro copos ao dia.

Suco inibidor do apetite

½ maçã média

½ abacate médio

1 copo de água mineral

Adoçante

Modo de preparo: bater todos os ingredientes no liquidificador.

Dose recomendada: Tomar meia hora antes das refeições principais.

Suco de melão

1 xícara de polpa de melão

250ml de água

Adoçante agosto

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador e servir gelado.

Suco de abacaxi digestivo

Tem ação mucolítica e ajuda a emagrecer.

½ abacaxi

½ litro de água mineral com gás

Adoçante a gosto

Modo de preparo: bater no liquidificador e servir com cubos de gelo. Durante um dia da semana, tome apenas suco de abacaxi e coma sua polpa.

Suco de maçã

1 maçã madura sem casca e sem sementes

3 copos de água-de-coco

6 folhas de hortela

Adicionar adoçante a gosto e bater no liquidificador

Servir com pedrinhas de gelo

Suco de berinjela com laranja

1 copo de suco de laranja

50g de berinjela crua

3 colheres de lecitina de soja granulada

Modo de preparar: bater no liquidificador

Dose recomendada: tomar de manhã e à noite.

Hibisco com Gengibre

10g de gengibre

10 flores de hibisco

500ml de água

Modo de preparo: ferver o gengibre por dois minutos em 500ml de água. Coe. Coloque o hibisco numa vasilha e despeje o chá de gengibre sobre os hibiscos. Abafar por 5 minutos. Tomar durante o dia. Pode-se perder até 4kg/mês.

Principais elementos terapêuticos

Malva ou boldo nacional: estimulante da vesícula. Por causa da saponina, corrige a má digestão, funcionando como uma espécie de detergente, dividindo a gordura dos alimentos em pequenas partículas. Favorece a eliminação de toxinas e é levemente diurético. Estimula o fígado a metabolizar as gorduras, ajuda também o estômago a quebrá-las em partículas menores, facilitando a eliminação, evitando que elas fiquem em excesso na circulação e virem reservas adiposas.

Carqueja: é uma planta nativa que está ao alcance de toda a população. Desde o tempo da vovó, a carqueja tem ocupado um lugar de destaque na farmácia caseira. Como diurético, pode ajudar nos processos de emagrecimento.

Maçã: a maçã contém substâncias químicas que inibem a fome excessiva, nutrindo o organismo com poucas calorias (**49 calorias**).

Abacate: contém gorduras monoinsaturadas, que geram sensação de saciedade com mais rapidez, retardando a sensação de fome.

Melão: ótimo para regimes de emagrecimento. Refrescante, ajuda a emagrecer. Tem muita vitamina C. **Vitaminas**: A, C, B. **Minerais**: potássio, cálcio, ferro, fósforo.

Abacaxi: altamente digestiva, combate a prisão de ventre e é antiinflamatória. **Vitaminas**: A, C e BI. **Minerais**: potássio, fósforo, selênio, ferro, magnésio, manganês.

Água-de-coco: a água-de-coco é um alimento muito saudável, pouco calórico e remineralizante, muito recomendada tanto em regimes de emagrecimento, como um repositor de minerais, agindo como um soro natural.

Gengibre: é indicado contra enjôos, tanto marítimos quanto aéreos. Sua principal função no emagrecimento é sua ação antidepressiva, que evita o estresse e a ansiedade.

Hibisco: suas flores têm a função de eliminar as gorduras e o excesso de água do organismo (retenção hídrica). Pela ação do calor, desprende um intenso aroma. Contém um óleo essencial de efeito antiespasmódico capaz de relaxar os músculos viscerais. Tem efeito sedativo (calmante) sobre o sistema nervoso central. Suas flores contêm ácido hibiscico, assim como uma mistura de ácido cítrico, tartárico e málico. Sua cor vermelha confere as seguintes propriedades: digestiva e tonificante. Possui uma ação laxante suave (ação emoliente suavizante) sobre as mucosas do conduto digestivo, por facilitar a função de evacuação intestinal. **Diuréticas** - as flores do hibisco têm um suave efeito diurético que ajuda os obesos, principalmente os que têm problemas coronários.

Laranja: possui vitamina C, A e B e os minerais cálcio, potássio, fósforo e magnésio. Contém flavonóides, substâncias capazes de reduzir as chances do colesterol se depositar nos vasos sangüíneos.

Berinjela: contém minerais como potássio, cálcio, fósforo, ferro e magnésio, além das vitaminas A, do complexo B e C. É diurética e ajuda a diminuir as taxas de colesterol LDL ("*ruim*").

Câimbras ou cãibras

São contraturas involuntárias dos músculos que se apresentam de forma espontânea ou quando se faz exercícios físicos vigorosos quase sempre ocorre na panturrilha ou batata da perna. Isto ocorre em conseqüência da falta de irrigação sangüínea e ao acúmulo de ácido lático no interior dos músculos. E um desequilíbrio de cálcio e magnésio ou deficiência de vitamina E, potássio. Geralmente ocorre em curto espaço de tempo.

A má circulação contribui para as cãibras nas pernas. A maioria das cãibras ocorre à noite quando as pessoas estão dormindo. E bastante comum em idosos e em indivíduos que sofrem de arteriosclerose e diabetes.

O uso de diuréticos e o excesso de cafeína podem ocasionar cãibras e também pode estar associado a falta de líquidos, ao desequilíbrio dos sais minerais (sódio, cálcio e potássio) encontrados em frutas, como a banana, melancia e também na água-de-coco.

Suco de Banana com Coco

1 banana batida

1 copo de água-de-coco.

Tomar todos os dias.

Suco e Limão

Limão: Suco de 1 limão médio em 200ml de água. Tomar 3 copos ao dia.

Água-de-coco: Ingerir pelo menos 200ml ao dia.

Principais elementos terapêuticos

Banana (Musaparadisíaca): contém grande quantidade de potássio.

Limão (Citrus limonia): contém limoneno, cumarina, quercetina e vitamina C, antiinflamatória;

Coco (Cocos nuáfera): fonte de minerais, principalmente potássio. É a espinha dorsal do processo de produção de energia.

Aftas ou úlceras aftosas

São pequenas elevações eruptivas na mucosa da boca e da vulva. Este é um processo de defesa natural do organismo, o qual impede o surgimento de outras doenças. As aftas também podem ocorrer em conseqüência da eliminação de impurezas e do uso contínuo de depurativos.

São contagiosas e podem ser causadas por má higiene dos dentes, alergias a chocolates e outros alimentos.

Pode estar relacionada a avitaminoses (deficiência de vitaminas), estresse físico e emocional.

Suco de Acerola

Fazer suco com 3 frutas em um copo de água ou suco pronto e tomar 1 copo por dia.

Suco de Camu-camu

Fazer suco de meia xícara de polpa em 500ml de água, adoçar a gosto. Tomar durante o dia.

Principais elementos terapêuticos

Acerola (Malphigia punicifolia): rica em vitamina C, ajuda a reduzir os níveis de histaminas que circulam no sangue e é antiinflamatória.

Camu-camu (Myrciaria dúbia): tem a maior concentração de vitamina C do planeta. 2.890mg a 6,100mg de vitamina em 100g. Varredor de radicais livres.

Caspa

E a descamação do couro cabeludo causado por glândulas sebáceas disfuncionais no próprio couro cabeludo, daí a formação das escamas esbranquiçadas que podem arder e coçar. Nos casos adiantados, a caspa torna se gordurosa, recebendo o nome de seborréia, que é um problema nas glândulas sebáceas. A seborréia do couro cabeludo é propensa a queda de cabelos, levado à alopecia e finalmente à calvície.

Sucos para uso externo

Abacate: uso externo — faça massagens no couro cabeludo, com polpa ou óleo de abacate. Ajuda a reduzir a oleosidade, dando brilho aos cabelos.

Limão: uso externo — suco de 2 limões com um copo de água, fazer fricção no couro cabeludo diariamente.

Principais elementos terapêuticos

Abacate (Persea gratísima): contém fitosterol, lecetina, taninos. Tem ação antiinflamatória e antiácida. A polpa estimula a produção de estrogênio.

Limão (Citrus limonia): contém limoneno, cumarina, quercetina e vitamina C, antiinflamatória.

Enjôos ou Náuseas

Os enjôos ou náuseas podem ocorrer por motivos diversos seguidos ou não de vômitos. Ocorrem geralmente por movimento de carros, ônibus, navios, aviões ou trens. Os sintomas do enjôo ocorrem quando o movimento excessivo faz com que o aparato vestibular dos ouvidos, olhos e nervos sensoriais envie sinais conflitantes ao cérebro, que interpreta erradamente. As causas são diversas:

— Uso de medicamentos (remédios enjoativos), excesso de alimentos ou alimentos deteriorados, bebidas alcoólicas, carnes gordurosas, frutos do mar como camarão, ostras, mexilhão, polvo etc. Enxaqueca, gestação, doenças hepáticas , gravitação, suor, frio, sonolência, tontura, vontade de urinar, evacuar e vômitos.

O mais comum é o enjôo de movimento, portanto seguem dicas:

— Antes da viagem não ingira líquido.

— Coma pouco, mas somente alimentos sólidos.

— Sente-se na parte da frente do carro, ao lado do motorista. Na parte de trás o enjôo é mais acentuado.

— Deixar a janela semi-aberta para que haja ventilação, nos casos de suor frio e palidez.

— Se os ouvidos tamparem é sinal de que o vômito está próximo. Faça movimentos com o maxilar para bloquear o ar dos ouvidos.

— No navio, no barco ou avião, colocar-se mais próximo ao centro de gravidade do meio de transporte.

— Não olhe para os lados, somente para a frente.

— Não converse, isso piora o quadro.

— A fumaça de cigarro revolta o estômago.

— Não ler, a leitura embaraça os olhos e piora a vontade de vomitar.

— Ingira pastilhas de gengibre.

O gengibre é comprovadamente um remédio contra náuseas e enjôos de movimento (terrestre, aéreo e marítimo).

Água-de-coco

Tomar **água-de-coco** antes das viagens, pois é remineralizante e hidratante. Se houver vômito, tome para remineralizar.

Suco de Limão: 1 limão em 300ml de água, adoçar com stévia ou pura. Tomar antes da viagem.

Suco de Laranja: 1 laranja em 300ml de água, adoçar com stévia ou pura. Tomar antes da viagem.

Principais elementos terapêuticos

Coco (Cocus nucifera): possui vitaminas do complexo B e C, além dos minerais, potássios, fósforo, cálcio, magnésio, sódio e ferro. É usada em casos de desidratação, enjôos e anemia.

Limão (Citrus limonia): contém vitamina C, duas vezes mais do que a laranja. Além das vitaminas do complexo B, é rico em minerais como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, cobre, manganês e zinco.

Laranja (Citrus sinensis): possui vitamina A e C, minerais como cálcio, potássio, ferro e iodo.

Eczema ou desidrose

Doença inflamatória, não contagiosa, que se manifesta na superfície ou profundamente com formação de bolhas. Quanto às partes avermelhadas e pruridas, com descamação e fissuras, a causa exata é desconhecida, porém as reações cutâneas podem estar relacionadas a alergias a mofo, alimentos, substâncias químicas dos detergentes, sabões cosméticos, picadas de insetos, reações a plantas a exemplo do chorão, toxidendro, sabugueiro etc. Além de doenças como nefrite e diabetes.

É comum manifestar-se nas plantas dos pés, áreas interdigitais. O termo bolha é reservado para descrever os casos de vesículas pruriginosas de localização profunda. O estresse pode representar algum papel, já que a desidrose ocorre com maior freqüência em pessoas ansiosas, e a sudorese excessiva pode aumentar o prurido e a sensação de queimaduras.

Um dermatologista poderá indicar um tratamento adequado. A evolução esperada é benigna, não ficando cicatriz.

Vitamina, chá e polpa de Abacate.

Externo: Aplicar polpa da fruta diretamente na parte afetada.

Interno: Tomar vitamina de abacate – ¼ em 1 copo de leite. O caroço recém-tirado da fruta pode ser ralado. Fazer um chá por decocção com 300ml de água. Ferver por 5 minutos e tomar em seguida.

Principais elementos terapêuticos

Abacate (Persea gratíssima): contém ácido elárgico e é antiinflamatório.

Adoçantes

Como devemos adoçar os sucos?

Muitos deles já são doces o suficiente, outros não, e precisam ser adoçados. A quantidade varia de pessoa para pessoa, porém recomendamos que sejam usados apenas adoçantes 100% naturais.

Não se deve utilizar açúcar branco refinado, cristal nem adoçantes dietéticos contendo sacarina, ciclamato ou aspartame. Estudos indicam que estas substâncias podem estar relacionadas a diversos tipos de cânceres.

Uma ótima alternativa para quem precisa restringir as calorias é o adoçante de stévia, uma erva natural, que pode ser encontrado na versão gotas, pó e pó para receitas de forno e fogão. Porém, deve-se observar no rótulo se ele é realmente 100% natural, não contendo sacarina, aspartame nem ciclamato.

Pode-se utilizar também o açúcar mascavo (para quem não precisa fazer restrições calóricas nem dietéticas) ou o mel, que é utilizado nas receitas, principalmente para fins medicinais.

Assim você garante que os seus sucos sejam 100% naturais e benéficos à sua saúde.

Em muitas das receitas, eu sugeri que fosse utilizada a água-de-coco, por ser muito rica em minerais e bem pouco calórica. Se você preferir, pode usar também água, contanto que seja mineral.

Existem alguns sucos que podem ser feitos com leite, o que é interessante principalmente para crianças, pois ficará mais rico em energia e proteínas. Uma boa opção é o leite de soja, pois é pobre em gorduras, não é

fermentativo e possui elementos químicos muito benéficos, principalmente à saúde das mulheres.

Principais Minerais

Ferro: necessário para a produção de hemoglobina e evita a anemia. Dose diária recomendada para adultos: 10 a 15mg, para gestantes: 30mg.

Cálcio: atua na formação dos ossos e dentes, evitando a osteoporose. A dose diária recomendada é de 800 a 1.200mg.

Fósforo: essencial para melhor raciocínio e transmissão de impulsos nervosos. A dose diária recomendada é de 800 a 1.200mg.

Potássio: ajuda na contração muscular, previne cãibras e hipertensão. A dose diária recomendada é de 1.600 a 2.000mg.

Magnésio: útil no combate à depressão. A dose diária recomendada é de 250 a 350mg.

Zinco: essencial para o funcionamento da próstata. A dose diária recomendada é de 12 a 15mg.

Iodo: ajuda nos problemas de tireóide, e nos casos de obesidade, pois metaboliza o excesso de gordura. Dose diária recomendada: 175mcg.

Cobre: necessário para a saúde do sistema nervoso. A dose diária recomendada está em torno de 1,5 a 3mg.

Principais Vitaminas

Vitamina A (beta-caroteno): necessária para a boa visão e é anticancerígena, em virtude do fato de ser um excelente antioxidante. É convertida em betacaroteno no organismo. Dosagem diária recomendada: 1.000ER.

Vitamina B1 (tiamina): protege contra a síndrome da morte súbita e controla a diabetes. A dose diária recomendada é de 1,0 a 1,5mg.

Vitamina B2 (riboflavina): essencial para a produção de energia do organismo. Dose diária: 1,2 a 1,7mg.

Vitamina B3 (niacina): melhor agente para reduzir o colesterol. Dose diária: 13 a 17mg.

Vitamina B5 (ácido pantatônico): dá energia para a produção de hormônios, ajuda a manter a vitalidade e evita o estresse. A dose diária recomendada é de 10mg.

Vitamina C (ácido ascórbico): varredora de radicais livres. Fortalece o sistema imunológico. As pessoas que consomem tem menos probabilidades de desenvolver câncer. Dose diária é de 60mg. Os fumantes precisam de mais, porque cada cigarro destrói 25 a 100mg da vitamina.

Vitamina K: previne sangramentos internos, hemorragias. Reduz o fluxo menstrual excessivo e promove coagulação sangüínea adequada. As necessidades diárias são satisfeitas pela dieta que fornece apenas 1mcg, sendo o restante fornecido pela síntese bacteriana.

Glossário

Ácido linoléico: um dos ácidos essenciais Omega-6.

Ácido linolênico: um dos ácidos essenciais Omega-3.

Ácido úrico: produto final do metabolismo das proteínas que contêm nitrogênio. O acúmulo deste ácido no organismo causa gota.

Alcalóides: compostos que contêm nitrogênio, produzidos principalmente pelas plantas. Empregados para fins medicinais.

Amido: carboidrato complexo que é a principal molécula de armazenamento de energia das plantas e a maior fonte de carboidratos e energia de nossa dieta.

Aminoácidos: ácidos orgânicos utilizados pelo organismo para produzir as proteínas. Nove aminoácidos são considerados essenciais.

Anticancerígenos: compostos que impedem a ação de determinadas substâncias causadoras de câncer.

Anticorpos: proteínas encontradas no soro sangüíneo ou nos líquidos corporais que têm como finalidade evitar novas invasões de microorganismos específicos.

Arteriosclerose: esclerose ou endurecimento das paredes arteriais.

Bactéria: microorganismo unicelular encontrado no ar, nos alimentos, água, solo e seres vivos. Bactérias parasitanas e patogênicas causam doenças.

Caloria: unidade de medida do conteúdo de energia, calor, dos alimentos e das necessidades de energia do organismo.

Caroteno: pigmentos amarelos avermelhados que colorem as frutas e os vegetais amarelos, as laranjas, e a maioria das verduras escuras. Estão entre os antioxidantes que protegem contra os efeitos do envelhecimento e das doenças. O organismo humano converte um dos pigmentos (betacaroteno) em vitamina A .

Diuréticos: elementos que aumentam a quantidade de urina excretada.

Enzimas: moléculas de proteína que agem como catalisadores para as reações químicas do organismo.

Estrogênio: hormônio sexual feminino, produzido em ambos os sexos, mas em maiores quantidades nas mulheres. Estimula as características sexuais secundárias. Na menopausa a produção de estrogênio é reduzida.

Fibra solúvel: digerível pelo trato digestivo.

Fitatos: sais de ácido fítico, encontrados em cereais e leguminosas que atrapalham a absorção de minerais.

Fitoestrogênio: substâncias químicas das plantas com efeitos semelhantes aos do hormônio feminino estrogênio; encontradas no inhame, na soja, etc.

Fitoquímicos: substâncias químicas derivadas das plantas.

Folato: vitamina do complexo B também conhecida como ácido fólico.

Frutose: açúcar simples (monossacarídeo) encontrado nas frutas.

Glicose: açúcar simples (monossacarídeo) convertido diretamente pelo organismo em energia. Os níveis de glicose no sangue são regulados por diversos hormônios, incluindo a insulina.

Gorduras monoinsaturadas: gorduras líquidas à temperatura ambiente e semi-sólidas ou sólidas sobre refrigeração. Ela pode evitar o colesterol.

Gordura saturada: lipídio com grande quantidade de hidrogênio, predominante em produtos de origem animal, e outras gorduras que permanecem sólidas à temperatura ambiente. O consumo de gordura saturada está relacionado ao risco elevado de doenças coronárias e certos tipos de câncer.

Grama (g): unidade de peso do sistema métrico; 1 grama corresponde a 1000 mg.

Hemoglobina: pigmento das células vermelhas do sangue responsável pelo transporte de oxigênio.

Hormônios: substâncias químicas, secretadas pelas glândulas endócrinas que controlam o funcionamento de todos os órgãos e processos do organismo, inclusive o crescimento, desenvolvimento e reprodução.

Indóis: compostos de nitrogênio encontrados nos vegetais. Protege contra certos tipos de câncer por acelerarem a eliminação de estrogênio.

Lipoproteínas: composto que contém lipídios e proteínas e que podem transportar o colesterol na corrente sangüínea. São assim classificados: de alta densidade (HDL), de baixa densidade (LDL).

Lipoproteínas de baixa densidade: (LDL) lipoproteínas abundantes no organismo, chamadas de más porque transportam a maior parte do colesterol circulante. Em níveis muito altos podem causar arteriosclerose e doenças do coração.

Lipoproteínas de alta densidade: (HDL), as menores e mais densas lipoproteínas, retiram o colesterol dos tecidos e transportam-no para o fígado onde é usado para fabricar bile. É o chamado "*bom colesterol*".

Metabolismo: todos os processos físicos e químicos do organismo, incluindo a conversão de alimento em energia.

Microgramas (meg): unidade de peso equivalente a 1/1000 miligramas.

Neurotransmissores: substâncias químicas que transmitem os impulsos nervosos de uma célula para outra.

Oxidação: processo químico pelo qual o alimento reage com o oxigênio para liberar energia.

Pectina: fibra solúvel que regula a função intestinal e pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol no sangue.

Sorbitol: açúcar natural que funciona como laxante.

Vírus: agente de doença infecciosa que se reproduz dentro das células vivas do organismos.

Bibliografia

Antonieta Barreira Cravo. **Frutas e ervas que curam.** São Paulo: Hemus, 1995

Balch, James F, Phyllis A. Balch. **Receitas para a Cura através de Nutrientes**. Editora Campus, 1996

Barney C. **Tradicional Plant Medicines as Tratments for Diabetes — Diabetes care**, 1989.

Bartolomeu Alberto Neves. **Frutoterapia**: o poder medicinal e nutritivo das frutas. Gráfica Falcão Ltda. 1998.

Earl Mindell. **Vitaminas**. Editora Melhoramentos—1999.

Franco, Lelington Lobo. **As Incríveis 50 Frutas com Poderes Medicinais**. Editora Lobo Franco, 2ª edição — abril/2002.

Franco, Lelington Lobo. **As Sensacionais 50 Plantas Medicinais**. Editora Lobo Franco — 2º volume — 1ª edição — 2001.

Guilherme Franco. **Tabela de Composição Química dos Alimentos**. 9ª Edição, Editora Atheneu.

Heaney. R. **Calcium in the Prevention and Treatment of Osteoporosis**, Journal of Internal Medicine — 1992.

Patki, RS. **Efficacy of Potassium am Magnesium in Essential Hipertension:** A double-blind, Placero-controled, crossover studr. British medical journal 1990.

Darlington, L.G.: **Dietary for Arthritis nutrition and rheumatic diseases**, 1991.

Hendler. **A Enciclopédia de vitaminas e minerais**. Editora Campus — 6ª Edição — 1990.

Howe G. **Dietary Intake of Fiber and Decrease Risk of Câncer of the Colon and Rectum**, Journal of the National Câncer Institute — 1992.

James e Phyllis Balch. **Receitas para a Cura através de Nutrientes**. Editora Campus - 1996.

Jean Carper. **Alimentos — O melhor remédio para a saúde**. Editora Campus, 1996.

Jean Carper. **Pare de Envelhecer Agora**. Editora Campus — 1ª edição — 1996.

Eneepken, C **Apple Juice Fructose, and Chronic Monspe Cificic** — Journaul of Pediatris - 1984.

Malter M, Natural Killer Cells. **Vitamins and Other Blood Components of Vegetarian ad Omnivorus Men** — Nutrition ad Câncer — 1989.

Reader's Digest. **Alimentos Saudáveis x Alimentos Perigosos**. 1998.

Roger Pamplona. **Enciclopédia de Las Plantas Medicinales**. Editora Safeliz S.L — Madrid — 1996.

Bailey. CJ: **Tradicional Plant Medicines as treatment for diabetes** — diabetes care 1989.

Pizler, F: **Dietary Factors in the aetiology of gallstones: case control study**, 1988.

Malter, M: **Natural Killer Cells Vitamins, and other Blood components os vegetarian and umnivorouses men nutrition and cancer**. 1989.